

KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



ODSŁONA 4

Moje myśli

AKT 1

Odkryj siebie



Projekt finansowany ze środków Fundacji PZU



On mnie nie kocha.
Ona mnie zdradza.
Nikt mnie nie lubi.
Patrzy na mnie jakoś tak dziwnie, pewnie coś mu się we mnie nie podoba.
Jestem nieatrakcyjny.
Nic mi nie wychodzi.
Na pewno to mi się nie uda.

Wszystko zaczyna się od wewnętrznego monologu „jak on długo śpi, to okropne, przecież jest tyle rzeczy do zrobienia. Lekceważy mnie i moje potrzeby”. Wewnętrzny monolog nazwany przeze mnie „randką ze sobą”, który: - generuje późniejsze konsekwencje, tj. złość, depresja, poczucie winy, obawa, strach, bezsilność,

- doprowadza do nerwowych, spontanicznych zachowań,
- wyzwala negatywne uczucia i pozwala na wypowiedanie przykrych słów,
- rozpoczyna się z jednego powodu.

Postaram się w przejrzysty, klarowny sposób opisać, kiedy pojawia się w naszych głowach wewnętrzny monolog, skąd pochodzi, co jest przyczyną jego powstania i jak zamienić negatywny monolog na pozytywny.

Nasze pierwsze spotkanie zawsze zaczyna się na randce z samym sobą. To z jakimi emocjami opuścimy randkowe miejsce będzie zależało od przebiegu rozmowy. „On nie zwraca już na mnie uwagi. Na pewno mnie już nie kocha. A może ma kochankę? Sprawdzę jego telefon i przeczytam sms. A co jeśli je skasował? Przecież taki głupi to on nie jest. Co ja zrobię, jak się dowiem, że on mnie zdradza? Zażądam rozwodu. Będzie mi płacił alimenty a o dzieciach na pewno może zapomnieć”. Z randki wychodzisz wściekła, smutna, rozemocjonowana i zrozpaczona. Emocje spotykają się z uczuciami. Raz płaczesz, za chwilę przeklinasz, wyzywasz go w myślach ale cały czas jesteś ze sobą na randce. Cały czas prowadzisz rozmowę – tylko Ty i Twoje myśli. Dziecko podchodzi i prosi „mamusiu zrobisz mi kanapeczkę” – mimochodem odpowiadasz „tak, zaraz ci zrobię”. Robisz kanapeczkę i dalej prowadzisz konwersację, ponieważ jesteś cały czas na randce i rozmawiasz ze sobą. Momentami milczysz, aby rozważyć, przeanalizować co teraz zrobisz jak mąż wróci do domu. W jaki sposób podkraść telefon, jakiego użyć podstępów, by przechwycić chociaż na kilka minut ten telefon, który stał się w tym momencie obsesją. Wraca mąż. Rzuci „cześć” i idzie do pokoju. Ty za nim. Nakarmiona emocjami, uczuciami, wizją i przekonaniem biegiesz za nim i też rzucasz „a ty co, nawet się nie przywitasz! Nie zapytasz, co u nas słychać? Gdzie byłeś do tej pory? Wcale nie zwracasz na mnie uwagi, już cię nie interesuję. Pewnie inną masz i to z nią się spotykasz.” Co słyszysz „jesteś wariatką, po... Cię?” Dalszy scenariusz prowadzi już tylko do eskalacji nie tylko konfliktu, nie tylko zaburzeń relacyjnych, ale do postawienia pierwszego kroku w kierunku rozpadu małżeństwa.

Powyższy przykład nie koniecznie dotyczy Ciebie, dlatego zachęcam Cię, abyś przeskanował swoje ostatnie spotkanie z sobą samym. Co do siebie mówiłeś? Jakich użyłeś słów? Wypisz je proszę poniżej. Np. Na pewno jutro zaśpię. Znowu się spóźnię do pracy. Nikt mnie nie lubi. Nigdy

się tego nie nauczę. Na pewno zapomni o moich urodzinach. Nie jestem dobrym ojcem/matką. Mąż myśli, że jestem nieatrakcyjna i gruba. Albo. Jestem największą szczęściarą. Itd.

.....

.....

Jakie towarzyszyły Ci uczucia? Jakich emocji doświadczałeś? Opisz je.

.....

.....

Czy zastanawiałeś się na ile Twoje myśli są prawdziwe? Gdybym Ci powiedziała, że to nie były myśli tylko wyobrażenia, uwierzył byś mi? Czy w takim razie wyobrażenia mogą być prawdą, czy fikcją? Ale do rzeczy.

Zadam Ci pytanie. Czy „nikt mnie nie lubi” jest myślą, czy wyobrażeniem? Zanim odpowiesz coś Ci pokażę. „Zupa, którą zostawiłam w lodówce na pewno już skisła”. Pierwsza część zdania „zupa, którą zostawiłam w lodówce” jak najbardziej będzie myślą, natomiast druga część zdania „na pewno już skisła” jest wyobrażeniem, bo skąd mogę wiedzieć, że ona skisła? Mogę przypuszczać, że tak się zadziało, ponieważ stoi tam już kilka dni. Jednak pewności co do tego nie mam i mieć nie będę. Jeśli, czego nie zrobię? Jeśli tego nie sprawdzę. Rozumiesz co chcę Ci powiedzieć? Wracając do powyższego przykładu, skąd możesz wiedzieć, że mąż Cię zdradza, jeśli tego nie sprawdzisz? Spróbuj przeskanować teraz swoje spotkanie randkowe w kategoriach, co było myślą a co wyobrażeniem i czy to wyobrażenie przypadkiem nie jest fałszywym wyobrażeniem?

Rozłóż swoje myśli na kryteria:

Myśl faktyczna – np. „mam włosy sięgające za ramiona”, „dzisiaj razem zrobiliśmy obiad”, „pokłóciłam się z mężem”, „mąż na mnie nakrzyczał”, „uderzyłam dzisiaj syna/córkę i teraz źle się z tym czuję”, itd.

Myśl wyobrażeniowa – np. „jestem kompletnym zerem”, „na pewno mi się to nie uda”, „nigdy nie umiem zaspokoić potrzeb mojej żony”, „oni się śmieją na pewno ze mnie”, „nie ma sensu, żebym starała się dla niego to zrobić, ponieważ on i tak tego nie zauważy”, „on/ona się nigdy nie zmieni”.

Dostrzegasz różnicę? Za myślą faktyczną idą prawdziwe stwierdzenia, natomiast za myślą wyobrażeniową pójdą: samoobwinianie się, porównywanie w kategoriach lepszy / gorszy, złość, negatywne emocje, frustracja, napięcia mięśni, krytykowanie siebie i innych, potępienie się, umniejszanie sobie, następnie Twój stan emocjonalny i fala uczuć przerodzi się w podniesiony ton, kłótnie z małżonkiem, krzyk na dzieci, płacz, wyzwiska, bezsilność, etc.

Zgadasz się z tym, co napisałam? Bardziej zależy mi na tym, żebyś poczuł to, co chcę Ci powiedzieć niż się ze mną zgadzał, ponieważ w ten sposób będziesz mógł przeprowadzać własne randki w zdrowy sposób. Zaczynasz ze sobą rozmawiać uczciwie, nie oszukując siebie i nie dopuszczając myśli wyobrażeniowych, które chcą zasiać w Tobie ferment.

Pomyśl i odpowiedz. Jak przebiegła Twoja ostatnia randka z sobą samym. Jakie myśli Ci towarzyszyły? Wypisz myśli, które według Ciebie są prawdziwe.

.....
.....
Skąd wiesz, że są prawdziwe?
.....
.....

Wypisz myśli, które według Ciebie są fałszywe.
.....
.....

Skąd wiesz, że są fałszywe?
.....
.....

Wyobrażenie, które zostało zasiane w naszym umyśle, będzie dotąd rozpamiętywane aż wyda swój owoc. Niestety będzie to owoc zepsuty. Mogą pojawić się depresje, silne lęki, zaburzenia psychiczne, w rodzinie niezgoda, kłótnie, awantury, nieporozumienia, obwinianie się, ocenianie, oskarżanie, wyzwiska, etc.

Omówiliśmy czym są myśli, jakie przynoszą owoce i co nadaje im znacznie. Teraz mamy najlepszy moment, aby przeanalizować, co zrobić, by dostrzec w naszym życiu myśli wyobrazeniowe i jak się ich pozbyć lub zamienić na prawdziwą myśl.

Omówimy na przykładzie „do niczego się nie nadaję”. Jest to czysta myśl wyobrazeniowa. Skąd to wiem? „Do niczego”, czy aby na pewno do niczego? Teraz stwierdzamy fakty: potrafię gotować, pomagam dzieciom w lekcjach, prasuję mężowi koszule, robię zakupy, itd. Już zakwestionowaliśmy słowo „do niczego”, ponieważ jednak jest coś, do czego się nadajemy.

Teraz kolej na Ciebie. Wypisz poniżej swój ostatni wewnętrzny monolog i jeśli dostrzeżesz myśli wyobrazeniowe, spróbuj je zakwestionować według powyższego przykładu.
.....
.....
.....

Jak się teraz czujesz? Jakie towarzyszą Ci emocje?
.....
.....

„Przeciwstawianie się automatycznym myślom polega na przyprowadzaniu ich do „sądu” i przesłuchaniu w obecności zdarzeń”.

H. Norman Wright
„Sztuka porozumiewania się.
Czyli:
jak zrozumieć siebie aby zrozumieć współmałżonka”

Wypisz proszę teraz kilka zastrzeżeń, które miałeś ostatnio do swojego współmałżonka. Następnie zidentyfikuj myśli Twojego wewnętrznego monologu. Jeśli dostrzeżesz myśli wyobrazeniowe spróbuj z nimi porozmawiać, zakwestionuj ich znaczenie.

.....
.....

A teraz wypisz myśli faktyczne, które odnoszą się do Twojego współmałżonka. Np. mąż nosi wyprasowane koszule, które sama mu prasuję. Żona lubi chodzić ze mną na spacer, ponieważ sama mi proponuje.

.....
.....

Umów się ze sobą na randkę, która powie Ci samą prawdę o Tobie. Wyobrażeniom powiedz dość, usuń je ze swego życia lub zastąp je szczerymi rozmowami. Uczciwie przedstawiaj swoje myśli, pytaj, dopytuj i zamiast snuć kolejne wyobrażenia po prostu zadaj pytanie „czy to prawda, że ...”, „Mężu mam złe myśli. W ogóle nie zwracasz na mnie uwagi. Myślę, że mnie zdradzasz. Powiedz, czy dobrze myślę?” odpowiedź padnie „złe myślisz. Po prostu jestem bardzo zmęczony pracą i potrzebuję odpocząć, gdy wracam do domu. Dlatego po pracy zamykam się w pokoju”. Ulżyło? Nie domyślaj się, nie snuj kolejnych wyobrażeń, nie zamartwiaj swojej duszy. Zwyczajnie zadawaj pytania, otwarcie mów o swoich wyobrażeniach, a zobaczysz, że one zwodzą Cię na manowce.

Na koniec chcę opisać z jakiego powodu rozpoczyna się nasz wewnętrzny monolog i dlaczego najczęściej prowadzi ku myślom wyobrazeniowym, które prowadzą do zamartwiania się (Borkovec 1994).

Prawdziwa historia.

Dziewczyna o kulach, po uszkodzonym kręgosłupie i chłopak uzależniony od narkotyków idą na pielgrzymkę. Zmęczona po kilkugodzinnej podróży dziewczyna widząc osłabionego chłopaka zwraca się do niego „jeśli nie chcesz, nie musisz mi towarzyszyć. Poradzę sobie”. Odpowiedź chłopaka „chcę iść z tobą, tylko kręci mi się w głowie”.

„Jeśli nie chcesz”, zwrot, który powszechnie stosujemy i który jest z jednej strony odbiciem naszych myśli wyobrazeniowych z drugiej strony „atakem” na drugą osobę. Jest to bardzo szybka reakcja na coś, co **wydaje** się nam w danym momencie prawdziwe. „Jeśli nie chcesz, to tego nie rób” – w domyśle, „ale ja ci też nie zrobię ...”. Jeśli nie chcesz ... rodzi się z chwilą, w której dostrzegamy, że dzieje się coś nie po naszej myśli. Czyli myśli prawdziwej „chcę z tobą dalej podróżować, ponieważ czuję się przyjemnie, bezpiecznie itd.”. Kiedy dostrzegam, że spowalniasz, zatrzymujesz się, kręcisz się, przestajesz ze mną rozmawiać, zaczynam snuć wyobrażenia, czyli natrętne myśli „pewnie już się mną zmęczyłeś, na pewno wstydzisz się kalekiej dziewczyny itd.” To wszystko nie musi być prawdą. Prawdą w tym przypadku był fakt, że chłopak był osłabiony przez sposób życia, jaki prowadził o czym dziewczyna nie miała pojęcia. Wróćmy do myśli „jeśli nie chcesz”. Skąd w ogóle w jej głowie takie myśli – „nie chcesz”. Jak wyżej wspomniałam „pewnie się mnie wstydzisz” to może być jeden z powodów, dla których zrodziły

się wyobrażenia, „pewnie nie chce już dłużej mi towarzyszyć”. Powód ten określimy jako niskie, bądź zaniżone poczucie własnej wartości (Akt 1 Odsłona 18). To w tym miejscu rodzą się nasze myśli wyobrazeniowe, jeśli sami siebie nie akceptujemy, sami o sobie mamy negatywne myśli, jeśli nie kochamy siebie w prawdzie, to nasze wyobrażenia będą nas zwodzić na manowce. Będą prowokować do ataku, a w dalszej konsekwencji do negatywnych uczuć, emocji i działań.

„Pamiętajmy, nasz wewnętrzny monolog może mieć wielki wpływ na to, jak będziemy rozmawiali z drugim człowiekiem” str. 46 Sztuka porozumiewania się. Czyli: jak zrozumieć siebie, aby zrozumieć współmałżonka”.

Ćwiczenie

Jakie masz myśli o sobie? Czy jest coś za co siebie lubisz? Czy może jest coś, czego w sobie nie lubisz?

.....
.....

Jakie informacje przekazujesz sobie, kiedy myślisz o sobie negatywnie a jakie kiedy myślisz pozytywnie?

.....
.....

Jak powyższe negatywne myśli o Tobie wpływają na relacje w Twoim małżeństwie?

.....
.....

Jak pozytywne myśli o Tobie mogą wpłynąć na Wasze relacje?

.....
.....

Jeśli potrzebujesz pomocy, wystarczy do nas zadzwonić.

Opracowała
Sylwia Koźluk