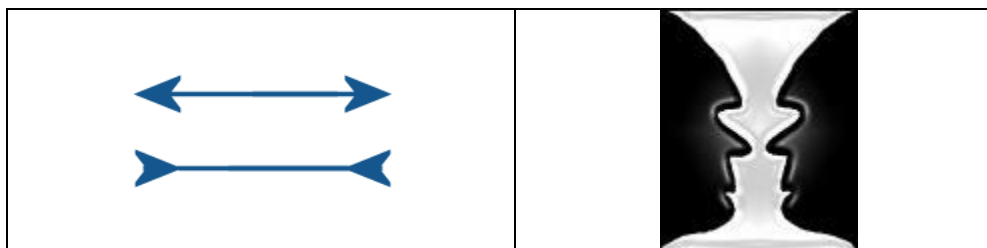


Različne perspektive



Verjetno vam je znana podoba dveh ravnih črt (enakih dolžin) in slika svečnika (ali dveh obrazov). To nam pokaže, da stvari morda niso takšne kot se zdijo sprva in da skoraj vedno obstaja še drugačna perspektiva.



Ko pride do prometne nesreče, policija prosi priče naj se javijo in opišejo, kaj se je zgodilo. Najbolje je, da dobijo čim več izjav prič, saj tako lažje pridobijo dovolj dokazov za širšo, bolj realno sliko dogodkov. V prometni nesreči bo vedno obstajalo več pogledov na to, kaj se je zgodilo. En voznik bo imel en pogled, drug voznik ali potnik bo imel drugega. Vsak opazovalec, ki je pričal nesreči, bo imel malce drugačen pogled, glede na to kje se je nahajal, kako daleč je bil, kako dober razgled je imel, kaj se je še dogajalo, v kakšni nevarnosti je mislil, da je bil, kako je nesreča vplivala nanj, kaj mu nesreča pomeni.

Isto načelo velja za vse – vsaka situacija, dogodek, pogovor pomeni nekaj drugega vsakemu, ki je pri tem sodeloval, in tudi vsakemu, ki ni. Pomene pripisujemo glede na naše sisteme prepričanj ter glede na to, kako je dogodek vplival na nas.



Vsi imamo svoje resničnosti. Anais Nin je rekla:

“Stvari ne vidimo takih, kot so, stvari vidimo take, kot smo mi”.

Situacije, dogodke ter besede in dejanja drugih ljudi si razlagamo glede na naše lastne izkušnje, kulturo, vero in vrednote. Vse to nam pomaga izoblikovati naša prepričanja o nas samih, o drugih ljudeh in o svetu na splošno. Pomen, ki ga pripisujemo dogodkom, način na katerega si osmišljamo svet, ima osnove v naših temeljnih prepričanjih.

Naš um neprestano osmišlja svet in oblikuje sodbe in mnenja o vsaki situaciji, dogodku ali interakciji. Na te sodbe in mnenja bo vplival naš temeljni sistem prepričanj. Kot bi na svet gledali skozi obarvana očala – in vsak ima svojo barvo leč.

Temeljni sistem prepričanj se sestoji iz tega kako:

- razmišljam o sebi
- razmišljam o drugih
- razmišljam o svetu

Naš temeljni sistem prepričanj oblikujejo in nanj vplivajo:

- Pretekle izkušnje
- Vzgoja v otroštvu
- Kultura
- Vera
- Vrednote
- Trenutne okoliščine
- Osebnostne poteze, vključno z genetskimi vplivi

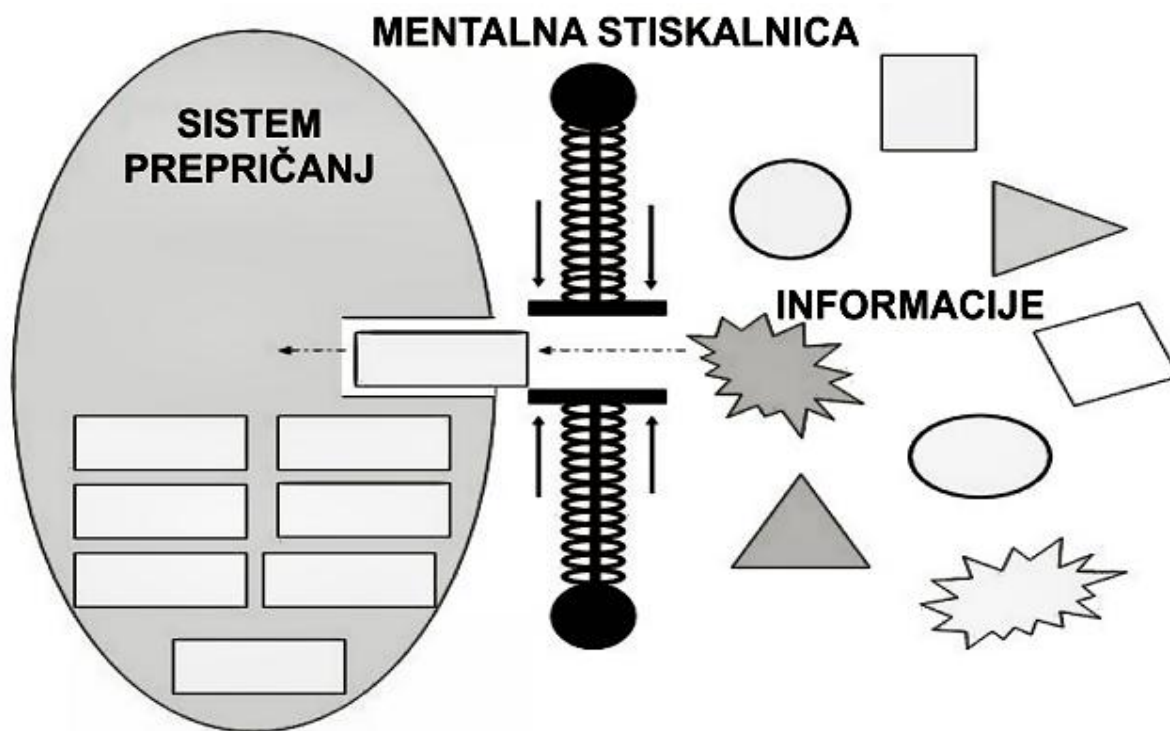


Primer:



V zgornjem primeru bo oseba tudi situacije, ki jih drugi ljudje doživljajo kot prijetne in sproščujoče, doživljala zelo drugače in se počutila ogroženo. Pogled, besedo ali kretnjo s prijateljskim namenom si bo razlagala kot, "Saj tega ne mislijo zares. Prijazni so samo zato, ker se jim smilim," ali celo, "Hočejo mi škodovati". Njihov um si situacije razlaga iz vidika "Ranljiv sem, drugi mi lahko škodujejo, to je nevarno, nekoristen sem, ni me možno imeti rad". Njihov um bo vsako informacijo o nasprotnem oblikoval tako, da se bo skladala z zgornjimi prepričanji.

To je prikazano v "Mentalni stiskalnici" (Butler, Fennel, Hackman 2008)



'Mentalna stiskalnica' je postavljena pred vhod v naš sistem prepričanj in vanj dovoli le informacijam ali 'dokazom', ki se skladajo z našim lastnim sistemom prepričanj. Vsako informacijo ali dokaz o nasprotnem (vsaka oblika, ki ni pravokotnik) zavrže ali preoblikuje (stisne v obliko pravokotnika). Na diagramu je pred vhom nazobčana oblika. Ko gre skozi stiskalnico (na kar kaže puščica) postane pravokotnik – da je lahko vstopila, je morala biti stisnjena in popačena. Tako naš sistem prepričanj ostane nespremenjen navkljub dokazom o nasprotnem.

Povzeto iz strani 58 Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety Disorders; Butler, Fennel & Hackman (Guilford 2008)

V našem prejšnjem primeru je bila informacija 'oseba me je pogledala', "stisnjena" in popačena v "oseba me je grdo pogledala", ki potrjuje, da me drugi ne marajo ali mi želijo škodovati.



Kako na stvari pogledati drugače

'Helikopterski pogled'

Včasih je koristno, če uporabimo metaforo, ki nam pomaga na stvari pogledati širše. Ko smo zaradi nečesa v stiski, smo situaciji tako blizu in tako čustveno vpleteni vanjo, da je težko stopiti korak nazaj. Zaradi podrobnosti ne moremo videti širše slike; ko z aplikacijo Google Zemlja približamo pokrajino, ne vidimo ničesar drugega. Lahko oddaljimo pogled in vidimo veliko sliko. Temu pravimo helikopterski pogled. Ko helikopter vzleti in se dviga višje in višje, ima



pogled na celotno sliko in je vse manj vključen v podrobnosti na tleh.

Modri um (Linehan 1993) je uravnotežen del nas samih, ki sestoji iz našega notranjega znanja in intuicije. Je kraj, kjer se srečata naš čustveno razmišljajoči (misli, ki jih poganjajo težka čustva) ter racionalno razmišljajoči um. Je del nas, ki preprosto 'pozna' pravo resničnost. Čustveni um poganja mnenja, racionalni um pa temelji na dejstvih ([Dejstvo ali mnenje?](#)) S tem, ko se vprašamo, kaj bi o situaciji menil 'modri um', si pomagamo stopiti korak nazaj in se bolje zavedati širše slike. Tako se lahko odzovemo na koristnejše in učinkovitejše načine.




Na vsakem srečanju ljudi, bodo vsi posamezniki imeli svoje sisteme prepričanj in s tem drugačne poglede (na stvari bodo gledali in mislili drugače). To bo vplivalo na interakcije med njimi. Lahko se naučimo biti bolj pozorni na to, kako na nas vpliva naš sistem prepričanj, ter razumeti, da lahko drugi isto situacijo vidijo precej drugače. Modri um je uravnotežen del nas, ki je sestavljen iz znanja in intuicije, tam se združita razmišljajoči um in čustva. Je del nas, ki preprosto "ve", je naša notranja resnica:



Zmožnost videnja različnih perspektiv nam pomaga zmanjšati čustveno stisko, poviša našo gotovost vase, nam omogoči, da smo bolj razumevajoči ter sočutni in izboljša komunikacijo in odnose.

Naučimo se **STOPP!**

S tem, ko se učimo izzivanja nekoristnih misli in popačenih perspektiv, ko stvari vidimo na bolj realističen in uravnotežen način, bomo odkrili, da so lahko situacije in ljudje drugačni od naših običajnih interpretacij. To lahko vodi v predrugačenje našega temeljnega sistema prepričanj in s tem prinese dolgotrajne pozitivne spremembe.

Posamezni koraki in celoten program za samopomoč je na voljo kot [brezplačen prenos](#)  te strani

Prevod in priredba z dovoljenjem avtorice **Carol Vivyan** www.getselfhelp.co.uk

- Prevod in priredba **Ana Šorc**
 - Recenzija **prof. dr. Mojca Z. Dernovšek**, dr. med., specialistka psihiatrije
 - Stavek in oblikovanje za splet: **Stanko Ivančič - HisTer**
-

Podprto z donacijo Švice v okviru Švicarskega prispevka razširjeni Evropski uniji.

Swiss Contribution



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Izvedba projekta:

DAM - Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami
www.nebojse.si