

Moritz
Hauschildt



Prepoznavanje in razreševanje miselnih pasti

Metakognitivni trening za
obsesivno kompulzivno motnjo
(mojMKT)

Izdaja 3.0

(Slovenska prevedba – Tina Zadavec in Katarina Strah)

VanHam Campus Press 2016 (Hamburg)

Predgovor k prvi izdaji

Dragi Bralec,

Hvala za vaše zanimanje za mojMKT—*Metakognitivni trening za OKM!*

Zakaj “metakognitivni”? Morda ste se spraševali, ali ne obstaja bolj preprost izraz za to. Niste edini! Založnik se je bal, da bi tuj izraz odgnal bralce. Poleg tega je nekaj naših kolegov mislilo, da izraz ni popolnoma primeren, ker v knjigi obravnavamo tudi nekaj tehnik, ki niso metakognitivne. Vendar je bilo kup razlogov, da smo obdržali izraz *metakognicija* (tj. mišljenje o mišljenju). Ta knjiga obravnava specifične miselne pasti, ki prispevajo k OKM in predlaga načine, kako se iz njih izviti. Spodbuja razmišljanje o lastnem mišljenju: katere miselne vsebine so normalne in katere ne, kako naj spremenim vsebino svojih misli in se znebim mučnih misli? Vse to so metakognitivna vprašanja.

MojMKT združuje poglede različnih teorij, še posebej metakognitivnih in kognitivno-vedenjskih pristopov, kot tudi nekatere psihoanalitične predpostavke, ki se nanašajo na vzgojo v otroštvu ter spoprijemanje z negativnimi čustvi, predvsem agresijo. Po našem mnenju so se razlike med temi pristopi v preteklosti pretirano poudarjale. Različno besedišče – in včasih tudi nečimrnost – so ovirale njihovo združevanje. Ne skrbite, strokovne izraze smo uporabili minimalno, mojMKT je napisan v preprostem jeziku. Ni znanstveno besedilo.



Metakognicija: mišljenje o mišljenju!

Predhodna verzija *mojMKT* je bila raziskovalno preverjena leta 2009. V raziskavi je sodelovalo 86 ljudi z OKM, pri čemer smo ocenjevali učinkovitost tega pristopa. Več kot 60% udeležencev je dejalo, da so se njihovi simptomi po uporabi *mojMKT* zmanjšali. Skupina, ki je opravila trening, je pokazala pomembno (tj. ne naključno) zmanjšanje simptomov v primerjavi z ljudmi, ki niso opravili treninga. Od takrat smo dodali še nekaj novosti, nekaj so jih predlagali sami udeleženci raziskave in upamo, da so te spremembe še dodatno prispevale k učinkovitosti programa *mojMKT*!

Ta knjiga je namenjena predvsem ljudem z OKM, poleg tega pa je uporaben vir tudi za terapevte.

100% avtorskega honorarja za *mojMKT* gre naši delovni skupini Univerzitetnega kliničnega centra Hamburg-Eppendorf (Nemčija) in v podporo raziskovanju OKM.

Želimo vam veliko uspeha!

Steffen Moritz in Marit Hauschildt



Gremo!

Vse slikovne reprodukcije imajo licenco Creative Commons license.¹ Vsem umetnikom bi se radi zahvalili, da so omogočili javno dostopanje do njihovih del.² Datum prenosa iz internetnih strani je označen v oklepaju.

¹ Naslovnica: "Tunnel" Michaela Cavéna (14/03/16) <https://flickr.com/photos/mcaven/3251209204>

² Če bi raje videli, da vašega dela ne bi uporabili, nam prosim pošljite elektronsko sporočilo in bomo vaše delo takoj odstranili.

Predgovor k drugi izdaji

Dragi bralec,

z zadovoljstvom vam predstavljamo posodobljeno in razširjeno verzijo našega priročnika za samopomoč, ki je izšel eno leto po prvi izdaji.

V drugo izdajo smo vključili komentarje in predloge za nadaljnje izboljšave s strani naših bralcev. Hvala vam! Več vaj smo izboljšali, dodali pa smo še veliko novih vaj (npr. vaje, ki so namenjene zmanjševanju “magičnega mišljenja”/spajanje misli in dejanj).

Za razliko od prve izdaje, ki jo je napisal en avtor, sta zdaj avtorja dva. Za kar nekaj vaj smo dobili navdih v “Metakognitivnem treningu za depresijo” (D-MKT; Jelinek, Hauschildt in Moritz, 2010), ki ga je sorazvijala druga avtorica.

Cilj druge izdaje mojMKT je ostal enak: Metakognicija. Knjiga spodbuja ljudi z OKM, da razmislijo o svojem mišljenju, zlasti o tistih miselnih načini ali izkrivljanjih, ki prispevajo k razvoju in vzdrževanju OKM. Metakognitivni trening pomaga pri ozaveščanju takšnih “miselnih pasti” in nudi številne praktične primere in vaje za njihovo razreševanje ter izogibanje tovrstnim pastem. Njegov namen je najti bolj koristne načine razmišljanja.

Tako kot prva izdaja je *Metakognitivni trening za OKM* v prvi vrsti namenjen ljudem z OKM. Zbirka vaj je podobna škatli z orodjem (razen macole!): Vzemite si čas in preberite ter poskusite, katera orodja vam najbolj pomagajo obvladati vaš OKM. Orodja, ki vam koristijo, bi bilo dobro dodati v vašo osebno škatlo z orodjem.

Želiva vam veliko uspeha,

Steffen Moritz in Marit Hauschildt

Predgovor k tretji izdaji

Dragi bralec,

Pred vami je naš priročnik za samopomoč, ki je zdaj že v tretji izdaji.

Novo izdajo smo razširili z vrsto delovnih listov z vajami.

Nekatere teh vaj temeljijo na tako imenovani Terapiji sprejemanja in predanosti (ACT; avtor je med drugimi Steven Hayes iz Nevade, ZDA) in "Pozitivne psihologije", ki se – na primer – nanaša na predstavljanje želenih izhodov v nejasnih situacijah. Cilj te metode je zmanjšanja težnje ljudi z OKM h katastrofiziranju. Splošni pristop treninga je "Kognitivno-vedenjska terapija", vendar ga lahko razumemo kot integracijo različnih terapevtskih "šol". Poleg lastnih vaj (npr. asociiranje in razcep pozornosti) smo integrirali še druge preverjene in učinkovite tehnike novih terapevtskih smernic, za katere verjamemo, da so koristna dopolnila.

Še z večjim veseljem vam sporočamo, da je zaključena znanstvena raziskava, ki je primerjala uporabo prve izdaje tega priročnika s tako imenovanim psihoedukacijskim pristopom. Po štirih tednih se je pokazalo izboljšanje celotne OKM simptomatike v skupini pacientov, ki so delali po tem priročniku. Po šestih mesecih so se pokazala tudi izboljšanja v kognitivnih izkrivljanjih, ki so obravnavana v tem priročniku. V raziskavi je sodelovalo 128 oseb z OKM. V raziskavi, ki še poteka, pa skušamo raziskati, če je individualno prilagojena različica tega priročnika enakovredna uporabi celotne verzije priročnika.

Za konec pa še: ni možno niti priporočljivo, da vse vaje iz priročnika delate redno. Preizkusite vsako od predstavljenih vaj v nekem poglavju, v svoje vsakodnevno življenje pa čvrsto umestite le tiste, ki so se izkazale dragocene za vas. Po določenem času preizkusite, če je že pravi čas za nadaljevanje z naslednjimi vajami.

Steffen Moritz in Marit Hauschildt

Hamburg, marec 2016

Kazalo vsebine

I Uvod

Cilji, teoretične osnove in struktura	8
Gremo!	23

II Tipična miselna izkrivljanja pri OKM

#1: Ali so slabe misli nenormalne?	25
#2: Ali slabe misli vodijo do slabih dejanj?	45
#3: Ali morajo misli popolnoma ubogati mojo voljo?	55
#4: Je svet nevaren prostor? (precenjevanje nevarnosti)	65
#5: Ali moramo slabe misli potlačiti?	79
#6: Ali je vedno prisotna nevarnost, ko me čustva na to opozorijo?	86
#7: Ali obsesije nepreklicno zastrepajo misli?	96
#8: Ali sem odgovoren za vse? (pretiran občutek odgovornosti)	103
#9: Dobro ni dovolj dobro? (prizadevanje za popolnost).....	109
#10: Ali lahko dosežem dokončno resnico? (nevzdržnost nejasnosti)	115
#11: Ali premlevanje pomaga pri reševanju problemov?	121
#12: OKM je motnja delovanja možganov – ali to pomeni, da ne morem narediti nič, da bi to spremenil?	126
#13: Ali sem zguba?	132
#14: Ali to pomeni, da se moje stanje ne bo izboljšalo in da se mi bo morda celo zmešalo?	145

III Zaključne besede

Vadite!	154
Povratne informacije	155
Pomagajte nam pomagati	156
Hvala vam	157

Uvod

Cilji, teoretične osnove in struktura - 8

Gremo! - 23

Cilji, teoretične osnove in struktura

Cilj treninga

Namen *mojMKT* je razširitev znanja in strategij spoprijemanja z miselnimi pastmi, ki so tipične za OKM. Miselne pasti so nekoristni načini zbiranja in osmišljanja določenih informacij, kot je npr. večje usmerjanje pozornosti na potencialno nevarne kot na nevtralne vidike v okolju, mišljenje, da mora biti vse popolno ali pa čutiti se preveč odgovornega za druge. Opisane pasti so lahko del vzrokov za OKM in za njegovo napredovanje. Vendar ni vse, kar zgleda kot OKM, dejansko OKM. Pomembno je ločiti med netočnimi in nekoristnimi vzorci mišljenja, ki prispevajo k OKM, ter med navadami in vedenji, ki delujejo kompulzivni, vendar so v določenem kontekstu ustrezni in ne povzročajo psihičnega napora. Npr. kako piloti ali kirurgi "obsesirajo" glede podrobnosti v njihovem profesionalnem življenju, vendar upamo, da ne tudi doma.

Ta program treninga je razdeljen v več poglavij. Vsako poglavje opisuje določen tip miselne pasti ali izkrivljanja. Poleg tega so v zadnjem poglavju obravnavani pridruženi ali sekundarni problemi, kot je depresija in nizka samopodoba, kot tudi skupni strahovi OKM pacientov, da imajo shizofrenijo ali hude poškodbe možganov. Čeprav je knjiga napisana za ljudi z OKM, bodo nekatera poglavja koristila tudi ljudem, ki imajo obsesivno kompulzivno osebnostno motnjo (OKOM). Razlike bomo razložili malo kasneje v tem poglavju.

Če ste se v preteklosti že zdravili zaradi OKM, vam bodo nekatere ideje in vaje v tem treningu lahko zelo domače.



Kako uporabljati mojMKT

Ne preveč naenkrat: za to knjigo velja moto “raje kvaliteta kot kvantiteta”. Bolje je, da intenzivno delate na temah, ki so pomembne za vas, kot da delate površno na veliko različnih temah.

Vsako miselno izkrivljanje je povezano z jedrnim problemom. Ti jedrni problemi so navedeni na strani 22 (poglejte tudi ustrezajoče vprašanje poglavja v kazalu).

Vsako vprašanje pazljivo preberite in odgovorite spontano. Posebej bodite pozorni na poglavja, pri katerih ste na jedrna vprašanja odgovorili z “da”.

Porabite več časa pri poglavjih, ki so za vas pomembna ter se poglobite vase in v vsebine s tem, da delate vaje. Na podlagi veliko raziskovalnih izsledkov je jasno, da je novo znanje najbolje osvojeno s ponavljanjem, poglobljanjem in uporabo. Zato našemu pristopu tudi rečemo “trening”.

Ta priročnik vsebuje veliko informacij in praktičnih elementov. Praktični deli so označeni z naslednjimi simboli:



Strani z vprašajem vam zastavljajo vprašanje, na katerega naj bi odgovorili najprej sami pri sebi, preden preberete naslednjo stran ali odstavek, ki vam bo ponudil rešitve ali možne odgovore.



Simbol z orodjem predstavlja praktične vaje, ki vam bodo pomagale, da se boste začeli zavedati vaših miselnih izkrivljanj in zbrati nove (korektivne) izkušnje.



Delovni listi s praktičnimi vajami so označeni s simbolom papir-svinčnik.

❗ Ne goljufajte!

Učenje in “aha” ali “eureka” učinek vaj je veliko večji, če poskušate narediti vaje, ki so označene z enim od teh simbolov, *preden* nadaljujete z naslednjo stranjo ali odstavkom. Drugače se zgodi, da se novo znanje avtomatsko poveže z obstoječim znanjem in dobimo vtis, da je novo že dobro poznano (ang. hindsight bias).

❗ Zavedanje sebe in izkušnje so nepogrešljiva izhodišča za trajno spremembo. Če berete, ste morda pametnejši, vendar s tem nič ne dosežete.

Teoretične osnove

Ta program deloma izhaja iz teoretičnih modelov, ki so jih razvili v raziskovalnih timih pod vodstvom Paula Salkovskisa in Adriana Wellsa, kot tudi Delovne skupine za obsesivno kompulzivno motnjo. Vsebuje tudi tehnike in ideje, ki smo jih razvili v lastni delovni skupini v Hamburgu.

Osnova *mojMKT* je psihološko razumevanje OKM, ki stremi k popravljanju miselnih izkrivljanj.

Od kje pridejo miselna izkrivljanja? Pretirana odgovornost, težnja k popolnosti in strah, da bodo slabe misli vodile do slabih dejanj, ne pridejo iz nič. Včasih lahko pri tem igrajo vlogo izkušnje iz otroštva ali mladostništva, vključno s strogim šolanjem ali kontrolirajočimi, zahtevnimi ali brezbržnimi starši. Prav tako je lahko plodna zemlja za OKM versko okolje, ki poudarja obstoj vsevednega in kaznujočega boga. Takšne izkušnje oblikujejo otrokova prepričanja o sebi ("Sem slab."), o svetu okoli njega ("Ne zaupaj nikomur.") in njegove strategije spoprijemanja v težkih situacijah, kot je npr. pretirano preverjanje zaradi strahu, da bodo storjene napake hudo kaznovane. Prepričanja in strategije, ki so bile uporabne ali celo nujne v otroštvu, pogosto vplivajo na kasnejše življenje in imajo učinek bumeranga. Vendar pa ne moremo potegniti splošnih zaključkov o zgodnjih dejavnikih. Ne obstaja ena sama biografija človeka z OKM; vsak ima svojo edinstveno zgodbo.

! Preden začnemo z delom na posameznih miselnih izkrivljanjih, vas prosimo za malo potrpežljivosti. Najprej moramo razložiti nekaj osnovnih konceptov. Spodbujamo vas, da ne preskočite teh strani.



Kaj je OKM?

Pranje



Preverjanje

Ker je veliko ljudi z OKM nagnjenih k temu, da pogosto iz sramu zadržijo skrivnost o svoji bolezni zase, in s tem odložijo ali celo zavrnejo zdravljenje, je bila pojavnost te motnje desetletja podcenjena. Zdaj vemo, da se OKM pojavlja pri do 3% ljudi po vsem svetu in v vseh kulturah. Tekom stoletij so bili opisani primeri OKM. OKM nikakor ni le motnja zahodne civilizacije. Več kot 90% ljudi tekom življenja doživi obsesije in kompulzije. Prehod iz normalnih strahov in ritualov k neželenim obsesijam in kompulzijam je zamegljen in ga je pogosto težko jasno razmejiti. Nekoristne strategije spoprijemanja kot so premlevanje in precenjevanje pomena neškodljivih negativnih misli lahko iz majhne nadloge postanejo velik problem.

Toda kaj pravzaprav so obsesije in kompulzije?

Kaj pravzaprav so...



Ti dve skupini simptomov sta pri OKM vodilni:

Obsesivne misli



Tornado se zbira...

Kompulzivna dejanja



... in se razelektri

Kaj pravzaprav so... obsesivne misli?

Obsesivne misli so neprijetne misli, podobe ali impulzi (npr. ideja, da smo nekoga okužili z boleznijo), ki kar naprej prihajajo v um človeka, čeprav ta tega noče. Te misli so pogosto nerealne ideje, včasih povezane z nasilnimi ali eksplicitnimi spolnimi temami, in so v nasprotju s človekovo etiko in stališči.

Ljudje z OKM navadno smatrajo obsesivne misli kot produkt lastnega uma (za razliko od ljudi z blodnjami; glej ► Miselno izkrivljanje #14: Ali to pomeni, da se moje stanje ne bo izboljšalo in da se mi bo morda celo zmešalo?). Kljub temu te misli povzročajo hudo psihično stisko.

Prizadeta oseba se čuti nemočna in na milost in nemilost prepuščena lastnim mislim, zaradi njihove vsebine pa lahko doživlja krivdo ali sram.

Obsesivne misli se lahko pojavljajo tudi brez kompulzivnih dejanj [tako imenovani "čisti O" (O za obsesije)].



Tornado se zbira...

Kaj pravzaprav so ... kompulzivna dejanja?

Kompulzije so dejanja ali rituali, v katera osebo žene, da jih izvaja znova in znova. Lahko so telesna ali "motorična" dejanja kot je pranje rok ali preverjanje, če so vrata zaklenjena, ali druga miselna dejanja kot so štetje ali ponavljanje rim v glavi. Prizadeta oseba se s strani svojih obsesivnih misli čuti primorana početi te stvari.

Ritualni so zavajajoči, saj dajo osebi občutek varnosti ali občutek, da lahko prepreči, da bi se slabe stvari zgodile, čeprav imajo slabe stvari samo minimalno verjetnost, da bi se zgodile, ne glede na to, ali je bil ritual izveden ali ne. V mnogo primerih skušajo prizadeti z izvajanjem ritualov zaščititi sebe in/ali pomembne druge pred nevarnostjo. Poskus neizvajanja kompulzivnega dejanja običajno spremlja hud strah. Brez zdravljenja se običajno intenziteta kompulzivnih dejanj s časom večja.



... in se razelektri

Izogibanje in varovalno vedenje: Drug pogost problem pri OKM—Kaj to pomeni?

Izogibanje

Izogibalno vedenje je načrten poskus človeka, da se ogne situacijam ali krajem, ki sprožajo obsesivno-kompulzivne misli in/ali dejanja. Npr. prenehanje vožnje avtomobila zaradi strahu, da bi za volanom izgubili kontrolo in nekoga povozili.

Pogosto se razvije vrsta *vnapijnjega preoblikovanja vedenja*: Izogibanje situacijam, ki imajo le zelo oddaljeno možnost, da bodo sprožile obsesivne misli ali kompulzivna dejanja. V skrajnih primerih človek ne zapusti več doma.



Izogibanje: Ne pojdi več naprej!

Varovalno vedenje

“Varovalno vedenje” se nanaša na ukrepe, katerih namen je obraniti posameznika pred škodo ali odgovornostjo za negativne posledice. Npr. da imamo pri sebi amulet za srečo ali nosimo rokavice, ki bodo preprečile okužbo z bacili. To je prikrita oblika izogibanja: Situaciji, ki sproža tesnobo, se ne izognemo v celoti, vendar se ne izpostavimo svojemu pretiranemu strahu. Ena od oblik varovalnega vedenja je tudi poskus potlačitve “slabih” misli, o čemer bomo govorili v Poglavlju ► #5 (Ali moramo potlačiti slabe misli?).



Nazarski amulet: Preprečuje pogled “zlobnega očesa”

Čeprav varovalna vedenja kratkoročno privedejo do olajšanja, dolgoročno okrepijo intenziteto obsesivnih misli, ker ustvarijo iluzijo, da so potrebna in da bo z njihovo pomočjo strah trajno zmanjšan.

Obsesije in kompulzije se običajno vrtijo okoli naslednjih tem:

OKM	Pogoste obsesivne misli	Pogosta kompulzivna dejanja	Izogibanje in varovalno vedenje
Okužba	- "Lahko koga okužim." - "Lahko se okužim z AIDSom." - "Ta hiša je morda okužena s strupi iz okolja."	- Pranje - Čiščenje - Pretirana raba sredstev za razkuževanje	- Ne zapustite hiše. - Ne vstopate v določene sobe. - Ne dotikate se ročajev na vratih. - Se ne rokuje.
Odgovornost za napake ali katastrofe	- "Morda sem nekoga povozil z avtom." - "Zaradi nepazljivosti bi lahko zanetil požar."	- Nadzorovanje, preverjanje - Pretirano iskanje pomiritve pri drugih ljudeh, da se ni ali da se ne bo nič zgodilo.	- Prenehate voziti avto. - Prenehate uporabljati elektronske naprave.
Red in simetrija	- "Vse moram narediti prav." - "Stvari morajo biti opravljene na določen način." - "Ni pravilno." - "Zdi se narobe."	- Urejanje, razvrščanje, zlaganje predmetov vzporedno ali vedno znova - Izpuščanje lihih števil.	- Ne sprejemate obiskovalcev, ker se bojite nereda. - Določene aktivnosti izvajate le ob "dobrih dneh".
Kopičenje in zbiranje	- "Vse moram shraniti." - "Vse je pomembno." - "Lahko bi se moral zagovarjati, če bi izgubil pomembne stvari."	- Kopičenje - Polnjenje - Aktivno zbiranje informacij do te mere, da brskate tudi po smeteh.	- Ne zapuščate hiše, da se izognete skušnjavi zbiranja. - Izogibate se socialnim stikom.
Agresivne, seksualne, verske / moralne obsesivne misli	- "Lahko bi nekoga umoril." - "Sem slaba oseba, ker imam negativne misli o svojih starših." - "Lahko bi bil pedofil."	- (Miselni) rituali za nevtralizacijo misli (npr. molitev, štetje, "nasprotne misli"). - Potlačevanje misli. - Ponavljajoče iskanje pomiritve pri drugih ljudeh.	- "Nevarne" objekte (npr. noži) odstranite iz stanovanja. - Izogibate se določenim krajem (npr. šolam) ali ljudem (npr. otrokom).

Vaši OKM simptomi



Zdaj naredite seznam vaših obsesivnih misli in kompulzivnih dejanj. Ne pozabite identificirati morebitnih izogibanj in varovalnih vedenj.



Delovni list 1

Kaj poslabša težave!

Nekatere strategije, ki so jih razvili ljudje z OKM, poslabšajo težave. Program pred vami bi vam moral pomagati pri tem, da opustite tovrstne strategije in jih nadomestite z bolj koristnimi oblikami spoprijemanja.

Kaj poslabša težave	Namesto tega
<p>Izogibanje Čprav izogibanje kratkoročno zmanjša obsesivni strah, ga poveča dolgoročno: področja življenja, na katerih se je oseba prej čutila varno, se postopoma skrčijo.</p>	<p>Soočite se s stvarmi in situacijami, ki se jih bojite! Ponovno osvojite svoje okolje, zastavite pa si tudi realne osebne cilje. Ne bodite prestrogi do sebe; potrebno bo veliko časa in poguma, da se boste spet navadili početi nekatere stvari. Razdelite jih na manjše korake in postopoma spet začnite z aktivnostmi, ki ste jih opustili zaradi vaših skrbi. Ta pristop predstavlja bistvo zdravljenja s soočanjem (poznano tudi kot izpostavljanje in preprečevanje odziva) in bo predstavljen v ► Poglavlju #4 (Je svet nevaren prostor?).</p>
<p>Varovalni rituali Na primer nošenje amuletov sreče, ki vam dajo iluzijo, da samo z njimi lahko preprečite katastrofo.</p>	<p>Vrzite stran amulet sreče in stvari, ki vam pomagajo zdržati situacije, vendar vam poberejo preveč časa in zmanjšujejo vaš občutek lastne volje. Sreča ni nekaj, kar lahko nadzorujete. Če se ne udeležujete v življenju, se dobre stvari zagotovo ne bodo zgodile. Torej skušajte iti v svet, se z nasmehom soočite s stvarmi in ustvarite svojo srečo! Na to temo se bomo vrnili v ► Poglavlju #4 (Je svet nevaren prostor?).</p>

Potlačevanje misli

Poskus potlačevanja misli naredi misli samo močnejše. Je kot bi skušali stlačiti vse več in več stvari v omaro, dokler je na koncu ne bi več mogli zapreti in bi stvari začele padati ven: tipično takrat, ko si tega sploh ne želite!

Ne skušajte kontrolirati vaših misli. Sprejmite slabe misli kot normalne. Pustite jih, naj zdrsnejo mimo, prišla bo druga misel in potem še ena in potem še ena. Pustite naj gredo misli mimo kot avtobus, s katerim se ne želite peljati. Ni potrebno, da vstopite in plačate vozovnico. Ta tema bo podrobneje obravnavana v ► Miselno izkrivljanje #5 (Ali moramo slabe misli potlačiti?).

Obsesivno-kompulzivna motnja ≠ Obsesivno-kompulzivna osebnostna motnja

Pomembno je ločiti med OKM in Obsesivno-kompulzivno osebnostno motnjo (OKOM). Razlika ni tako majhna, kot da vtis poimenovanje. Medtem ko je za OKM značilno, da človeka mučijo misli in dejanj, ki jih zaznava kot absurdne ali vsaj zelo neprimerne, ljudje z OKOM ne vidijo svojih ritualov ali vedenj kot neustreznih. Skrajno rečeno: ne vidijo sebe kot pretirano perfekcionistične, temveč druge kot malomarne. Ne vidijo sebe kot pretirano usmerjene na čistočo, temveč druge kot umazane. V angleščini je vrsta - žal negativnih - izrazov za take ljudi, npr. »control freak« ... Ljudje z OKOM skozi daljši čas pogosto razvijejo psihološke probleme, ki so posledica izmučenosti ali napetosti na delu ali v partnerstvu, saj njihove obsesije pomenijo, da ne morejo narediti vsega ali ne dosežejo svojih lastnih standardov za čistočo in preverjanje.

Če ta kratka opredelitev opisuje vaše vedenje, vam svetujemo, da preberete poglavja o perfekcionizmu (► Miselno izkrivljanje #9: Dobro ni dovolj dobro), hrepenenju po resnici (► Miselno izkrivljanje #10: Ali lahko dosežem dokončno resnico) in pretirani odgovornosti (► Miselno izkrivljanje #8: Ali sem odgovoren za vse).

Zapomnite si: Oči vidijo vse razen sebe. Zato se pogovarjajte z ljudmi, ki so vam blizu in jih povprašajte, kako oni ocenjujejo vaše vedenje.



Preveč urejeno ali ravno prav?

Identificirajte svoje probleme!



Poglobite se v opredelitve kot tudi v odnos med obsesivnimi mislimi in kompulzivnimi vedenji. Če še niste, napišite seznam vaših pritožb v razpredelnico, ki je bila predstavljena nekaj strani nazaj. Prepoznajte svoja lastna izogibanja in varnostna vedenja: Čemu se izogibate iz strahu pred OKM simptomi in katere rituale uporabljate, da si pomagate vzdržati določene situacije?

Pridobite informacije o vaši motnji. Koristne so informacije o OKM na Wikipediji ali v drugih virih.

Vaja #1: Ustavite se za trenutek: Pismo vašemu OKM



Dragi bralec, preden začnete z vajami, se za hip ustavite in si zastavite naslednja vprašanja: “Ali res želim nekaj spremeniti, in če ja, kaj natančno?”. Bodite iskreni do sebe. Kaj je problematično pri vaših simptomih? Kako vam OKM škodi? Kaj vam OKM jemlje? Ali ste morda neodločni? Ali so situacije, kjer vam vaš OKM koristi (“Bolje vnaprej preprečiti, kot da ti je kasneje žal.” - Raje sprejmete kompulzije, kot da bi zaradi nepozornosti tvegali zaplete.) Čemu se boste morali odpovedati, ko se odločite odpovedati vašemu OKM? Ali ste pripravljeni na to? Zakaj? Zgrabite pisalo in napišite npr. (poslovilno) pismo vašemu OKM. (Delovni list 2a (pismo) ali Delovni list 2b (seznam za-proti)).



Delovni list 2a / 2b

Morda se sprašujete, čemu to služi? Raziskave kažejo, da je razjasnjevanje motivacije za spremembo, potrebnega psihičnega navora in tudi notranjih odporov na začetku terapije dobro, saj poveča možnost terapevtskega uspeha. Sprememba je aktiven proces, ki zahteva notranjo pripravljenost. To ne pomeni, da mora biti vaša motivacija, da se rešite OKM, vsak dan 100%. Verjetno boste opazili, da vaša motivacija niha. Kakšne dneve boste skoraj izgubili upanje ali se sprijaznili z OKM. Posebej v teh dneh je lahko koristno, da znova preberete vaše pismo, da se spomnite, zakaj ste se odločili, da greste naprej (ali pa ne) na novo pot brez OKM, ne glede na vse ovire. Pismo lahko zgleda takole (če vam pisanje pisma ni zanimivo, lahko namesto tega uporabite seznam za-proti iz delovnega lista).



Dragi OKM,

Kot si opazil, sem se prejšnji teden dobil s terapevtom in si kupil tole knjigo.

Na kratko: s tabo se ne počutim več dobro in želim, da odideš.

Zaradi vseh tvojih groženj („Počisti kuhinjo! Ali res želiš, da nekdo umre zaradi vseh teh bacilov?“), „Še enkrat preveri ali so vrata zaklenjena! Ali res hočeš tvegati rop?“) in vseh tvojih dvomov („Kaj če..?“) sem bil nesrečen. Namesto da bi zaščitil druge ljudi, kot si želel, da verjamem, si prinesel samo škodo mojim prijateljem in družini, ker so se morali vsi podrediti tebi.

Prijateljem sploh ne dovolim, da bi prišli k meni domov, ker bi to vodilo do novega preverjanja in ritualnega umivanja. Nimam več moči, vso moč si mi vzel. Vem tudi, da so bili trenutki, ko sem te nekako potreboval. Lahko sem se zanesel nate, kadar je bilo okoli mene malo stvari, na katere sem se lahko zanesel.

Tudi zdaj mi nudiš kratkoročno varnost – vendar je cena previsoka! Če bi vedel, da imam še 10 drugih življenj, bi verjetno zdržal še malo dlje, vendar imam samo to življenje. Želim se posvetiti tistim stvarim, ki so res pomembne (družina, prijatelji in konjički, ki sem jih v tem času opustil, npr. vrtnarjenje) in ne želim več poslušati tvojih srhljivih zgodb. To je razlog, zakaj se želim naučiti živeti brez tebe. Ta knjiga je ena od aktivnosti, ki jih počnem s tem namenom. Ti seveda veš, da sem muhast in mi včasih manjka vztrajnosti. Vendar se moram končno posloviti in živeti svoje življenje brez tebe. In lahko te potolažim, da ne bom odnehal in ne bom dovolil, da bi mi neuspehi odvzeli pogum.

Ne želim se spustiti na tvoj nivo, zato ti – kljub vsemu – pošiljam najboljše želje

in rečem adijo!

Tvoj bivši prijatelj

V naslednjem koraku bomo začeli z Metakognitivnim treningom za OKM (mojMKT).

Kaj je metakognicija?

- ❗ **Meta** = grška beseda, ki pomeni preko, čez, onstran
- Kognicija** = izpeljanka iz latinskega izraza za mišljenje
- Metakognicija** = mišljenje o mišljenju

MojMKT ima tri glavne namene:

(1) Ukvarja se s tipičnimi **miselnimi izkrivljanji** pri OKM. Miselna izkrivljanja se nanašajo na vsebino misli, glejte na primer ► Poglavlje #9 (Dobro ni dovolj dobro?) ali ► #8 (Ali sem odgovoren za vse?).

(2) Trening obravnava tudi **metakognitivna prepričanja**. Tu gre za naše osebne ideje o miselnih procesih. Kako mišljenje deluje? Kako lahko vplivamo nanj? Veliko ljudi z OKM ima na primer metakognitivna prepričanja, da slabe misli neizogibno vodijo do slabih dejanj (► Miselno izkrivljanje #2: Ali slabe misli vodijo do slabih dejanj?), da moramo “slabe” misli potlačiti, da preprečimo njihov vpliv (► Miselno izkrivljanje #5), ali da premlevanje pomaga (► Miselno izkrivljanje #11: Ali premlevanje pomaga pri reševanju problemov?).

(3) mojMKT obravnava tudi posledične težave, kot je depresija (► Miselno izkrivljanje #13: Ali sem zguba?) in pogoste strahove, povezane z določenimi pogledi na bolezen (► Miselno izkrivljanje #12: OKM je motnja delovanja možganov - Ali to pomeni, da ne morem narediti nič, da bi to spremenil?) ali strah, da lahko OKM preide v psihozo (► Miselno izkrivljanje #14: Ali to pomeni, da se moje stanje ne bo izboljšalo in da se mi bo morda celo zmešalo?).

mojMKT - vsebina treninga

Normalno: Razmišljanje o tem, kaj tvori normalno mišljenje. Kaj misli lahko storijo in česa ne?

Miselne pasti: Prepoznavanje miselnih pasti, ki prispevajo k razvoju in vzdrževanju OKM.

Razreševanje miselnih pasti: Popravljanje miselnih izkrivljanj prek vodenega samospoznavanja, vedenjskih eksperimentov in kritične razprave.

Tipična miselna izkrivljanja pri OKM: Poglavja z vajami

- Poglavje #1: Ali so slabe misli nenormalne?
- Poglavje #2: Ali slabe misli vodijo do slabih dejanj?
- Poglavje #3: Ali morajo misli popolnoma ubogati mojo voljo?
- Poglavje #4: Ali je svet nevaren prostor? (precenjevanje nevarnosti)
- Poglavje #5: Ali moramo slabe misli potlačiti?
- Poglavje #6: Ali je vedno prisotna nevarnost, ko me čustva na to opozorijo?
- Poglavje #7: Ali obsesije nepreklicno zastrupijo misli?
- Poglavje #8: Ali sem odgovoren za vse? (pretiran občutek odgovornosti)
- Poglavje #9: Dobro ni dovolj dobro? (prizadevanje za popolnostjo)
- Poglavje #10: Ali lahko dosežem dokončno resnico? (nevzdržnost nejasnosti)
- Poglavje #11: Ali premlevanje pomaga pri reševanju problemov?
- Poglavje #12: OKM je motnja delovanja možganov — ali to pomeni, da ne morem narediti nič, da bi to spremenil?
- Poglavje #13: Ali sem zguba?
- Poglavje #14: Ali to pomeni, da se moje stanje ne bo izboljšalo in da se mi bo morda celo zmešalo?

Miselna izkrivljanja

Naslednjih 14 poglavij obravnava miselna izkrivljanja, ki po mnenju mnogih strokovnjakov ustvarjajo in/ali krepijo obsesivne misli in kompulzivna dejanja. Zelo različne vrste miselnih izkrivljanj lahko povzročijo podobne oblike OKM. Posledično ni idealnega načina zdravljenja OKM, ki bi bil enako primeren za vsakega posameznika. Zato je možno, da se vam bo eno ali več poglavij ali vaj zdelo (in morda so) nepomembnih za vas. Kljub temu ne preskočite teh delov, saj se boste morda med branjem, ali pa naknadno, začeli zavedati nekih miselnih izkrivljanj.

Ali opazite področja, na katerih izbirate, ocenjujete ali predelujete iste informacije drugače od drugih ljudi? Ali imate na primer zelo občutljiv »radar« za nevarnost? Ali ste nagnjeni k pretirani previdnosti? Ali se čutite izjemno odgovorni za vse in vsakogar? Ali ste bolj pozorni na umazanijo in bakterije kot drugi? Če ste vsaj na eno vprašanje na strani 22 odgovorili z "da," vam ta knjiga lahko pomaga ...



Gremo!

! Ne goljufajte!

Prosimo vas, da se držite nasveta, da resno razmislite o rešitvah in odgovorih na zastavljena vprašanja, preden nadaljujete z branjem – ne glede na to, kako nesmiselne, časovno potratne ali domače se vam bodo teme zdele takrat.

Ne preberite cele knjige naenkrat, temveč si raje vzemite več časa. Pogosto potrebujejo določeni uvidi čas, da se izkristalizirajo. Smiselno je tudi kdaj kasneje ponovno prebrati poglavja.

Zasluge za fotografije

Imetniki avtorskih pravic slik so navedeni v vrstnem redu, kot se pojavljajo v poglavju. Vse zasluge za slike v tej knjigi najdete na internetni strani: <http://extras.springer.com/>.

1. viZZZual.com: On Target. <http://www.flickr.com/photos/vizzzual-dot-com/2655969483/>. Pretočeno dne: 08/10/2015
2. erikogan: 08/31 – CHEATING!!.
<http://www.flickr.com/photos/erikogan/238074165/>. Pretočeno dne: 08/10/2015
3. gutter: I'm thinking of....
<http://www.flickr.com/photos/somemixedstuff/2403249501/>. Pretočeno dne: 08/10/2015
4. ooOJasonOoo: Day 352/365 – Washing day.
<http://www.flickr.com/photos/restless-globetrotter/2305219783/>. Pretočeno dne: 08/10/2015
5. Ellievanhoutte: Locked and lined Up....
<http://www.flickr.com/photos/ellievan-houtte/2802180448/>. Pretočeno dne: 08/10/2015
6. Anthony Quintano: Storm Chasing with The Weather Channel's Tornado Hunt Team.
<https://www.flickr.com/photos/quintanomedia/11232269146/>. Pretočeno dne: 08/10/2015
7. billypalooza: Tornado Picture Taken By Crazy Woman.
<http://www.flickr.com/photos/billypalooza/2588900543/>. Pretočeno dne: 08/10/2015
8. striatic: road trip day three ~ a squircle grows in little five points.
<http://www.flickr.com/photos/striatic/22552043/>. Pretočeno dne: 08/10/2015
9. ccarlstead: Nazar Boncugu.
<http://www.flickr.com/photos/cristic/229883677/>. Pretočeno dne: 08/10/2015
10. David Masters: 365 x31 Obsessive Compulsive.
<http://www.flickr.com/photos/david-masters/3674965537/in/photostream>. Pretočeno dne: 08/10/2015
11. Caitlin Regan: Writing.
<https://www.flickr.com/photos/caitlinator/2826079915/>. Pretočeno dne: 08/10/2015
12. Grafika narejena s strani avtorjev.
13. Arbron: Fun with Distortions.
<http://www.flickr.com/photos/arbron/119690008/>. Pretočeno dne: 08/10/2015

MISELNO IZKRIVLJANJE #1

Ali so slabe misli nenormalne?

Pojavnost obsesivnih skrbi v populaciji

Uvod v temo

Kaj je normalno?

Kaj je normalno?... Anketa



Koliko ljudi **brez** OKM mislite, da je odgovorilo z "da" pri naslednjih trditvah?

%	Misli, povezane z okužbo z umazanijo in bacili
?	Izogibam se dotikanju predmetov na javnih prostorih, kot je ograja stopnic na železniški postaji, zato da se ne okužim z nevarnimi bacili.
?	Po dotikanju denarja si umijem roke.
?	Prepričan sem, da bom zaradi elektromagnetnega žarčenja mobilnih telefonov zbolel.
?	Zelo se bojim, da bodo ščurki ali kakšni drugi škodljivci napadli moj dom.
%	Magično mišljenje in vraževerje
?	Izvajam določene rituale, da dosežem notranji mir.
?	Imam najljubšo številko, ki mi prinaša srečo.
?	Ni bistvene razlike med mislimi in dejanji.
?	Ko hodim po tlakovani poti, se izogibam stopanju na razpoke.
?	Vraže, kot "če ti črna mačka prekriža pot, to pomeni nesrečo", imajo pogosto kar nekaj resnice v sebi.
?	Včasih imam občutek, da bi moja najljubša ekipa zmagala, če bi gledal tekmo v živo na igrišču.

Rešitve nadete na naslednji strani...

To so rezultati naše ankete o okuženosti, magičnem mišljenju in vraževerju, narejene na 100 ljudeh brez OKM ali drugih psihičnih motenj.

Mnogo skrbi in ritualov, ki mučijo ljudi z OKM, doživljajo tudi običajni ljudje!

%	Misli povezane z okužbo z umazanijo in bacili
34	Izogibam se dotikanju predmetov na javnih prostorih, kot je ograja stopnic na železniški postaji, zato da se ne okužim z nevarnimi bacili.
28	Po dotikanju denarja si umijem roke.
23	Prepričan sem, da bom zaradi elektromagnetnega žarčenja mobilnih telefonov zbolel.
19	Zelo se bojim, da bodo ščurki ali kakšni drugi škodljivci napadli moj dom.
%	Magično mišljenje in vraževerje
42	Izvajam določene rituale, da dosežem notranji mir.
35	Imam najljubšo številko, ki mi prinaša srečo.
29	Ni bistvene razlike med mislimi in dejanji.
29	Ko hodim po tlakovani poti, se izogibam stopanju na razpoke.
20	Vraže, kot "če ti črna mačka prekriža pot, to pomeni nesrečo", imajo pogosto kar nekaj resnice v sebi.
15	Včasih imam občutek, da bi moja najljubša ekipa zmagala, če bi gledal tekmo v živo na igrišču.

Kaj je normalno?... Anketa

Koliko ljudi brez OKM mislite, da je odgovorilo z “da” pri naslednjih trditvah?

%	Misli, povezane z agresijo, moralnostjo ali spolnostjo
?	Če se veselim neuspeha drugih ljudi, sem zaradi tega slab človek.
?	Včasih čutim močno jezo do ljudi, ki so mi sicer zelo všeč.
?	Drugi ljudje so bolj moralni in boljši od mene.
?	Včasih pomislim na slabe stvari, o katerih dejansko ne želim razmišljati.
?	Vsak, ki ima hudobne misli, je tudi hudoben človek.
?	Ko vozim avto, me je zelo strah, da bi povzročil nesrečo ali poškodoval druge.
?	Včasih občutim sovraštvo do ljudi, ki naj bi jih imel rad.
?	Zelo se bojim, da bi bil slab starš.
?	Doma mora biti vse na svojem mestu; bojim se, da bi sicer nastal cel kaos.
?	Ko sem razdražljiv, se raje držim stran od drugih, saj se bojim, da bi koga nahrulil.
?	Včasih imam občutek, da je v meni zlo.
?	Bojim se, da bi koga nehote prizadel.
?	Bojim se, da bi koga osramotil, čeprav si tega dejansko ne želim.
?	Če bom slabo govoril o Bogu, bom kaznovan.
?	Bojim se, da bom kaznovan, če bom slabo govoril o starših.
?	Bojim se, da mi na obrazu piše, da imam zlobne misli.
?	Ko imam neobičajne misli o spolnosti, se bojim, da sem perverzen.
?	Bojim se, da bi se pretirano odzval in bil nasilen do (svojih) otrok.
?	Pogosto razmišljam, če sem nehote storil kakšen greh.

To so rezultati naše ankete, narejene na 100 ljudeh brez OKM ali drugih psihičnih motenj o agresivnosti, moralnosti ali spolnosti.

Večina ljudi še predobro pozna strah pred tem, da bi izpadli neumni ali nezanesljivi.

%	Misli, povezane z agresijo, moralnostjo ali spolnostjo
66	Če se veselim neuspeha drugih ljudi, sem zaradi tega slab človek.
63	Včasih čutim močno jezo do ljudi, ki so mi sicer zelo všeč.
48	Drugi ljudje so bolj moralni in boljši od mene.
48	Včasih pomislim na slabe stvari, o katerih dejansko ne želim razmišljati.
38	Vsak, ki ima hudobne misli, je tudi hudoben človek.
37	Ko vozim avto, me je zelo strah, da bi povzročil nesrečo ali poškodoval druge.
36	Včasih občutim sovraštvo do ljudi, ki naj bi jih imel rad.
32	Zelo se bojim, da bi bil slab starš.
31	Doma mora biti vse na svojem mestu; bojim se, da bi sicer nastal cel kaos.
30	Ko sem razdražljiv, se raje držim stran od drugih, saj se bojim, da bi koga nahrulil.
30	Včasih imam občutek, da je v meni zlo.
30	Bojim se, da bi koga nehote prizadel.
25	Bojim se, da bi koga osramotil, čeprav si tega dejansko ne želim.
24	Če bom slabo govoril o Bogu, bom kaznovan.
18	Bojim se, da bom kaznovan, če bom slabo govoril o starših.
15	Bojim se, da mi na obrazu piše, da imam zlobne misli.
15	Ko imam neobičajne misli o spolnosti, se bojim, da sem perverzen.
14	Bojim se, da bi se pretirano odzval in bil nasilen do (svojih) otrok.
13	Pogosto razmišljam, če sem nehote storil kakšen greh.

Kaj je normalno?... Anketa

Koliko ljudi brez OKM mislite, da je odgovorilo z “da” pri naslednjih trditvah?

%	Misli, povezane s perfekcionizmom, preverjanjem ali zbiranjem
?	Zelo pomembno mi je, da drugi ljudje verjamejo, da sem pameten.
?	Včasih se ne spomnim, če sem nastavil alarm na uri, in moram to še enkrat preveriti.
?	Pogosto se bojim, da bom rekel napačne stvari in da bodo drugi mislili, da sem neumen.
?	Preden odidem na počitnice, večkrat preverim, če sem res izklopil vse električne naprave.
?	Včasih se čutim krivega tudi zaradi čisto nepomembnih stvari.
?	Pri drugih preverim, da se prepričam, ali sem nekaj naredil pravilno, čeprav to v resnici že vem.
?	Pred odhodom od doma večkrat preverim, ali imam pri sebi ključ od vhodnih vrat.
?	Tudi če sem si zapomnil, da sem zaklenil avto, večkrat preverim, da vrata niso slučajno odprta.
?	Kopičim stvari, za katere dejansko vem, da so neuporabne.
?	Nikoli si ne odpustim napak.
?	Ko v naglici zapustim dom, v mislih pogosto postanem »obseden« s tem, ali sem ugasnil štedilnik ali ne.
?	Preden odidem od doma, vse pospravim.
?	Pogosto me skrbi, da bom odgovoren, če bo v mojem domu izbruhnil požar.
?	Ko že odidem spat, kdaj spet vstanem in preverim vse električne naprave.
?	Sprostim se lahko le, če vem, da se ne bo zgodilo nič nepričakovanega.
?	Ko vozim avto, sem pretirano pozoren na nenavadne zvoke, ker se bojim, da sem nehote povozil kakšno žival.

To so rezultati naše ankete, narejene na 100 ljudeh brez OKM ali drugih psihičnih motenj o perfekcionizmu, preverjanju in zbiranju.

Večini ljudi je skupen stran, da bi izpadli neumni ali nezanesljivi.

%	Misli, povezane s perfekcionizmom, preverjanjem ali zbiranjem
84	Zelo pomembno mi je, da drugi ljudje verjamejo, da sem pameten.
77	Včasih se ne spomnim, če sem nastavil alarm na uri, in moram to še enkrat preveriti.
67	Pogosto se bojim, da bom rekel napačne stvari in da bodo drugi mislili, da sem neumen.
67	Pred odhodom od doma večkrat preverim, če sem res izklopil vse električne naprave.
65	Včasih se čutim krivega tudi zaradi čisto nepomembnih stvari.
62	Pri drugih preverim, da se prepričam, ali sem nekaj naredil pravilno, čeprav to v resnici že vem.
53	Pred odhodom od doma večkrat preverim, ali imam pri sebi ključ od vhodnih vrat.
47	Tudi če sem si zapomnil, da sem zaklenil avto, večkrat preverim, da vrata niso slučajno odprta.
46	Kopičim stvari, za katere dejansko vem, da so neuporabne.
43	Nikoli si ne odpustim napak.
37	Ko v naglici zapustim dom, v mislih pogosto postanem »obseden« s tem, ali sem ugasnil štedilnik ali ne.
34	Preden odidem od doma, vse pospravim.
33	Pogosto me skrbi, da bom odgovoren, če bo v mojem domu izbruhnil požar.
29	Ko že odidem spat, kdaj spet vstanem in preverim vse električne naprave.
27	Sprostim se lahko le, če vem, da se ne bo zgodilo nič nepričakovanega.
16	Ko vozim avto, sem pretirano pozoren na nenavadne zvoke, ker se bojim, da sem nehote povozil kakšno žival.

Prehod od normalnega k OKM

Strokovnjaki se strinjajo, da so strahovi in vsiljive misli, tipične za OKM, kot so misli, da bo hiša zgorela, ker je ostal prižgan aparat za kavo, značilne tudi za ljudi, ki nimajo OKM in da te misli same po sebi niso patološke. Imeti "slabe" misli je normalno!

Včasih naši možgani ustvarijo misli, ki niso smiselne in niso namenske. Komu ni domača izkušnja, ko stoji na visokem stolpu in pomisli: "Kaj bi se zgodilo, če bi skočil dol?" Večina ljudi je tekom življenja imela cel razpon OKM misli in občutkov, vključno z občasnimi negativnimi občutki do svojih bližnjih:

"Včasih čutim močno jezo do ljudi, ki so mi sicer zelo všeč" (63% odgovorov "da"); "Včasih pomislim na slabe stvari, o katerih dejansko ne želim razmišljati" (48% odgovorov "da").

Pomembno je, da je vsak od anketiranih ljudi potrdil, da je imel vsaj enega od strahov, navedenih v razpredelnicah! Samo v kombinaciji z dodatnimi dejavniki, o katerih bomo govorili v naslednjih poglavjih, te vrste strahov privedejo do problemov v vsakodnevnem življenju, povzročijo psihično stisko in morda OKM.



Še normalno?

Zakaj skoraj nihče ne govori o njih?

Če so zgoraj omenjeni strahovi tako razširjeni, kako to, da skoraj nihče ne govori o njih in odkrito prizna, da jih ima?



PROSIMO, RAZMISLITE O ODGOVORU, PREDEN BERETE NAPREJ

Vrednotenje

Eden poglobitnih razlogov, zakaj mnogo ljudi ne govori o svojih “slabih” mislih je, da se zavedajo njihove absurdnosti in zato ne občutijo strahu, krivde ali napetosti. Če se vrnemo na primer s stolpom (“Kaj bi se zgodilo, če bi skočil dol?”); medtem ko sestopajo iz stolpa, bodo misli večine ljudi že odtavale na druge teme in dogodek bo kmalu pozabljen. Ljudje z OKM pa ne morejo preiti čez svojo paniko in dvom: “Kakšna grozna misel je bila to! Če že razmišljam o skoku, ali bom to enkrat res naredil? Se še lahko zanesem nase? Se upam še enkrat podati v tako situacijo?”



Ljudje z OKM pogosto bolj (samo)kritično sodijo od ostalih.

Sram in družbeni tabuji

Misli o spolnosti, pa tudi zavist in ljubosumnost, so še vedno tabu teme v velikem delu družbe.

Zato mnogi ljudje iskreno govorijo o teh temah le z res bližnjimi prijatelji (če sploh).

Ker smo ljudje, imamo težnjo, da skušamo sebe predstaviti v dobri luči in skriti tisto, kar smatramo za našo temno ali grdo stran. Tujcem in ljudem, do katerih nam je mar, ne želimo pokazati stvari, ki jih imamo pri sebi najmanj radi ali tistih, ki jih čutimo kot najbolj intimne.

Stroga moralnost in vera

Nekateri ljudje so bili kot otroci naučeni, da so določene stvari umazane, napačne ali celo nevarne. Dejstvo pa je, da vrsta verskih in moralnih besedil loči med zlemi mislimi in zlemi dejanji. Nekateri otroci so bili naučeni "Pazi na svoje misli, da ne bodo postale dejanja. Pazi na svoje besede, da ne bodo postale dejanja." Obstaja tudi mnogo verskih besedil, ki sprejemajo človeško naravo, ki ni samo dobra, ki ne misli samo dobrih misli in ki ne dela samo dobrih dejanj. V Bibliji je na primer zapisan Jezusov izrek, ki pravi "Naj tisti med vami, ki je brez greha, prvi vrže kamen." Celo svetniki in Jezusovi učenci so naredili resne napake ali so bili v skušnjavi zaradi pohlepa ali poželenja (npr. Jakob je izdal svojega brata Ezava v Stari zavezi itd.).

Veliko katoliških in muslimanskih duhovnikov meni, da verskih navedkov ne bi smeli razlagati izven njihovega konteksta, saj to hitro vodi do napačnih razlag.

Glavni cilj ► Poglavja #2 (Ali slabe misli vodijo do slabih dejanj?) je sporočiti, da obstaja bistvena razlika med mislimi in dejanji. Kot boste videli, te težave povečuje pretirana notranja kontrola in nadzorovanje s strani neke vrste umske policije.



Vaje

Vaja #1: Nemoralnost celo pri moralnih vzornikih



Ali sebe smatrate kot posebej nemoralnega?

Malo pobrskajte po internetu in raziščite, kako pogosto se celo moralne avtoritete (npr. duhovniki, ekonomski vodje) neprimerno vedejo. Samo pomislite na zadnja dva ameriška predsednika: Bill Clinton in njegova afera z Monico Lewinski - in njegova kasnejša laž ("Nisem se spustil v spolna dejanja s to osebo!") ali Barack Obama, ki je priznal, da je v mladosti jemal prepovedane droge. Ali moramo preprosto obsojati ta dva državnika? Ali moramo res črtati vsa njuna pozitivna dejanja in kvalitete, zaradi njihovih zdrssov?

Ne gre le za postavljanje uglednih ljudi na sramotilni steber – niti da bi v celoti našli opravičilo za njihova dejanja. Vendar se je motiti človeško. Vsi delamo napake!

Slediti moramo moralnim principom, vendar tudi oprostiti sebi za prekrške, ki nikomur ne škodijo. Moralnost in človeška narava morata biti uglašena. K temu se bomo vrnil, ko bomo govorili o naslednjem miselnem izkrivljanju. Zakaj lahko odpustim(o) drugim, ne pa tudi sam(i) sebi? Odgovor: Moral(i) bi.



Nekdanji ameriški predsednik Bill Clinton.

Vaja #2: Kako se dobro razumeti z drugimi in postavljati meje



Izmenjave z drugimi

Razmislite o situacijah, kjer ste bili še posebej strogi do sebe. Vprašajte se, ali se prejšnja vaja nanaša na vas. Govorite z nekom, ki mu zaupate, da bi zaznali skrajno moralistična stališča, ki vas bremenijo. Če vas je strah zaupati prijatelju, lahko uporabite medmrežje in se pogovorite z drugimi ljudmi, ki trpijo zaradi OKM; veliko internetnih forumov je posvečenih OKM.

Postavljanje mej

Predstavlajte si, da vas nekdo ves čas prekinja na zabavi ali družinskem praznovanju. Prijateljsko recite (“Nisem še dokončal misli”; “Tudi jaz bi rad nekaj povedal o tem”) ali pa poiščite bolj uvidevno osebo, s katero lahko poklepetate. Naj bo vaše dobro počutje vaša prioriteta. Saj je to vendar tudi vaša zabava.

Sproščeno recite *ne* prijatelju, kadar vas npr. prosi, da zanj lažete. Odklonitev najverjetneje ne bo ogrozila prijateljstva - če je oseba res dober prijatelj. Pravi prijatelj bo pravzaprav pričakoval, da boste odkrito in spoštljivo povedali, kaj si mislite in se temu primerno vedli.



Sprejemanje, ne usmerjenost v akcijo

Kot smo razložili na začetku tega poglavja, OKM nadzoruje življenje obolele osebe s skoraj srednjeveško krutostjo. Posledica tega, da spregledajo skoraj minimalno moralno mejo ali princip je – v prenesenem pomenu –, da so privezani na sramotilni steber. Vsak prekršek je takoj maščevan ali vsaj negativno komentiran. Pogosto se to nanaša na vas, včasih tudi na druge. Naslednje informacije in vaje vam bodo pomagale pri vadbi notranje mirnosti, prizanesljivosti in razumevanja do sebe. Na ta način se lahko naučite, kako varčevati z dragoceno energijo, ki jo lahko potem uporabite za res pomembne stvari v življenju. Zato je pomembno, da najprej razvrstite kritične situacije, ki temeljijo na koordinatah „pomembnost“ in „vpliv“. Prednosti in pomanjkljivosti morajo biti v ugodnem razmerju. Delovati bi morali samo, kadar je nekaj res pomembno in v primeru, da imamo realistično količino vpliva na situacijo (npr. razčistiti prepir s prijateljem). Čeprav je v nasprotju s človeško naravo, je v mnogo primerih bolj priporočljivo in predvsem bolj zdravo, da ne storimo nič, temveč sprejmemo stvari take, kot so.

Najprej skrajni primer, da vam približamo koncept sprejemanja: skoraj nič ne moremo narediti glede naše lastne smrti ali upadanja moči in krhkosti v starosti. Seveda lahko skušamo telovaditi v pozno starost in poskušamo ohraniti naše možgane v kondiciji s pomočjo miselne aktivnosti, vendar to ne bo spremenilo nič pri teku življenja – tudi če se zelo trudimo. Moramo sprejeti tok življenja. Več stvari kot smo pripravljeni priznati, ni v dosegu našega vpliva. Moramo se naučiti sprejeti to in se na to ustrezno odzivati. Pogosto porabimo preveč energije in še posebej naše dobre volje, ko skušamo spremeniti situacije, ki niso pomembne ali so skoraj nespremenljive. Skušamo se boriti tudi proti našim lastnim občutkom in mislim, ki se sprožijo v določenih situacijah. Vendar sprejemanje ne pomeni neaktivnosti. Primer: verjetno ste dobili to knjigo, ker trpite zaradi OKM in hočete nekaj spremeniti, kar je dobro. Vendar kljub temu, da imate vso to voljo za spremembo, vam je lahko v pomoč, če sprejmete, da je OKM del vašega življenja. V preteklosti so bili „dobri razlogi“, zakaj ste ga razvili. Ko boste pod stresom ali v določenih situacijah, se lahko vaši simptomi znova pojavijo (kot vam bomo pokazali v ►Miselno izkrivljanje #12 (OKM je motnja delovanja možganov - ali to pomeni, da ne morem nič narediti, da bi to spremenil?) Ste v dobri družbi: veliko ljudi vsaj enkrat v življenju oboli za eno od duševnih motenj). Prepiranje z dejstvi ali borba proti vašemu notranjemu doživljanju (misli, občutki) potroši pomembne vire energije, vendar vas ne pripelje nič bližje vašim realnim osebnim ciljem (npr. živeti samostojno, izpolnjeno življenje).



Sprejemanje ne pomeni obupati.
Pomaga vam, da se osredotočite na to, kar je v življenju pomembno.

Drug, manj dramatičen primer za prikaz: predstavljate si, da se je začela pomlad. Ste na kolesarskem izletu in pridete do restavracije z vrtom, ki je zaradi lepega vremena poln. Precej hitro dobite prosto mizo, vendar dolgo čakate na pijačo. Kasneje ne morete vzpostaviti očesnega stika z natakarjem, da bi mu namignili za račun. Začnete se jeziti sami nase, da ste bili tako neumni, da ste se ustavili tukaj. V podobnih situacijah bi običajno odšli stran, pustili denar na mizi in kasneje doma premlevali o situaciji. Namesto da si zagrenite lep pomladni dan ali sprejmete dogodek kot tipičen v „zgodbi vašega življenja” („nihče me ne opazi”, „zakaj se ne vedem bolj pametno”, „nihče me ne spoštuje”, „ne morem se postaviti zase”), ne bi bilo bolje, da bi preprosto uživali v lepem dnevu in opazovali dogajanje v restavraciji? Kaj je zdaj v modi, kdo še vedno nosi zimska oblačila, ali ljudje še vedno pijejo aperitive?

Skušajte sprejeti stvari tako pri drugih kot tudi pri sebi. Vsakih nekaj dni skušajte biti zavestno prijazni do sebe in drugih (►Vaja 3). Spremenite nemilostno obsojanje OKM in postanite bolj radodarni – posebej do sebe.

Še en primer: trenutno ste pod velikim pritiskom in pozabite prenesti sporočilo vašemu kolegu. Seveda bi bilo bolje, da se to ne bi zgodilo, vendar je človeško, da naredite kdaj kakšno napako. Namesto opravičevanja vedno znova in znova (enkrat je dovolj!) ali premlevanja, kako se je to sploh lahko zgodilo, to enostavno pustite pri miru in ne skušajte obupano najti znakov, ki kažejo na vašo splošno pozabljivost ali celo demenco.

Drug primer: ste na telefonu z vašo mamo in vas ne vpraša, kaj počnete, čeprav se trenutno ne počutite dobro. Nasprotno, ves čas govori o svojih malih nadlogah. Skušajte sprejeti to z drobnim nasmehom na obrazu. Pri 65. letih jo bo težko spremeniti - in ima tudi svoje dobre plati. Če boste postal jezni – kar je tudi v redu – se ne obsojajte zaradi teh občutkov – tudi to bi bila izguba energije (primerjava: »Začarani krog agresije, jeze in razočaranja«).

Pogosto imamo mešane občutke (npr. razočaranje, če nam prijatelj ne more pomagati pri delu, vendar ga istočasno lahko razumemo). Naši prijatelji so nam pomembni in ne bi želeli prekiniti odnosov z njimi. Po drugi strani nas zelo vznemirijo določene pomanjkljivosti (npr. da nam dober prijatelj ne pove, da je štiri tedne na dopustu, ali če prijatelj govori zgodbe o sodelavcih, ne da bi vam prej malo povedal o teh ljudeh, kot da gre za popularno TV oddajo, pri kateri bi morali gledati vse dele). Tudi ti občutki so čisto v redu – vendar to ne pomeni nujno, da se morate na te občutke odzvati. Če ste tej osebi že povedali, kaj vas moti, pa ni bilo spremembe in vam je prijateljstvo z njo zelo pomembno, skušajte to spregledati ali sprejeti prijateljevo človeškost ali morda celo „še preveč človeške” napake. Vendar pa istočasno sprejmite negativna čustva, ki jih te napake sprožijo v vas. Bodite pozorni na to, kako se vaši občutki spreminjajo.

Vaja #3: Bolj prizanesljiv pristop

V ► Delovni list 3 zabeležite tiste situacije, v katerih bi si želeli odzvati drugače kot prej, tako da bi sprejeli nepomembne ali neizogibne stvari, namesto da se takoj razburite, obsojate sebe ali druge ali se borite proti temu.

Naredite vajo: vsak dan se skušajte spokojno odzvati na stvari, ki bi jih običajno močno obsojali ali ki bi vas vznemirile. Bodite veseli zaradi prihranjene energije in časa, ki ga lahko zdaj porabite za bolj pomembne stvari ali misli. Vaši nohti in vaš krvni pritisk vam bodo hvaležni!

**Delovni list 3**

Don Kihotov boj z mlini na veter simbolizira boj ljudi z nepomembnimi stvarmi.

Sprejemanje

Rad bi se naučil sprejeti naslednje stvari pri sebi in pri drugih:

- Pri sebi:
 - Rad bi se naučil bolje reševati probleme, vendar istočasno sprejeti tudi, da mi ne bo vedno takoj uspelo.
 - Ne morem vedno z lahkoto zaspati in morda sem naslednje jutro malo utrujen. Tako pač je.
 - Danes sem slabe volje. Včasih me razjezijo ljudje, ki so mi pomembni. Tako pač je.
- Pri drugih:
 - Vsak ne razume mojega OKM in mojih problemov.
 - Glas mojega dekleta je malo zopr in glasen. Niti ona niti jaz ne moreva nič narediti glede tega.
 - Vsi moji prijatelji ne cenijo vljudnosti in točnosti tako visoko kot jaz. V redu je, če sem zaradi tega razočaran, vendar ne pomaga, če se odmaknem iz odnosov.

Začaran krog agresije, krivde in razočaranja

Veliko ljudi z OKM v sebi kopiči jezo - ki jo pogosto sprožajo visoki moralni standardi - tako zanje kot za svet okoli njih, kopiči pa se tudi zaradi plašnosti in težav z asertivnostjo.

Po eni strani psihološke raziskave odkrivajo, da se ti ljudje pogosteje kot drugi strinjajo z izjavami kot:

“Pogosto čutim sovraštvo do ljudi, ki naj bi jih imel rad.”

“Ne čutim se tako blizu svojim prijateljem/sorodnikom, kot to pokažem navzven.”

(latentna agresija)

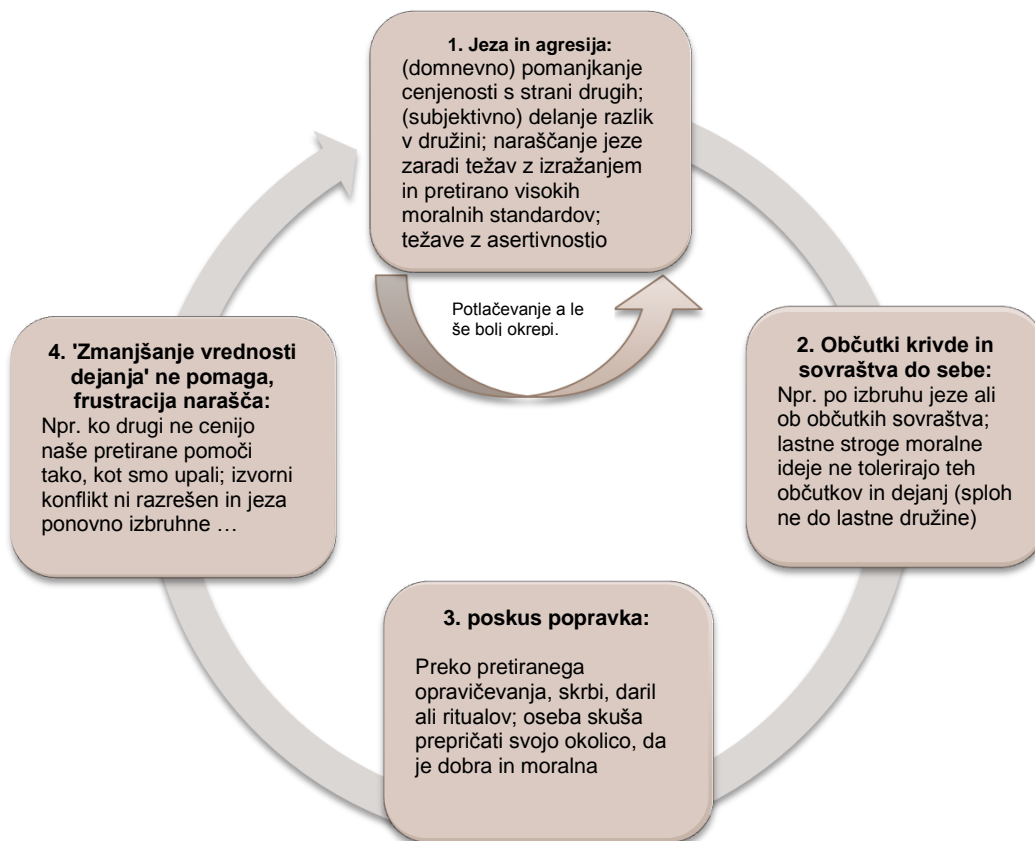
Po drugi strani pa se pogosto strinjajo tudi z izjavami kot:

“Pogosto me skrbi dobrobit mojih prijateljev.”

“Čutim krivdo, če pozabim predati sporočilo prijatelju.”

(moralnost/pretirana odgovornost)

Ti konfliktni občutki običajno postanejo bolj intenzivni tekom razvoja motnje in se lahko zapletejo v začaran krog prikazan na sliki spodaj.



Začaran krog agresije, krivde in razočaranja

📌 Da bi dosegli trajne rezultate, moramo dilemo agresija - hipermoralnost obravnavati iz obeh strani.

Po eni strani bi morali negativna čustva izraziti na socialno sprejemljiv način; npr. slepa jeza samo okrepi problem, pojavijo se občutki krivde in povratna agresija. Po drugi strani moramo pod vprašaj postaviti pretirano moralnost, ki pogosto izhaja iz načina vzgoje in/ali napačnih razlag med otroštvom (npr. otrokovo napačno prepričanje, da se starša ne bi ločila, če bi se lepše obnašal). Pogosto so se te ideje zasidrale globoko v um in vedenje.

Negativna čustva ali celo slabe besede, izrečene našim ljubljnim, niso smrtni grehi, temveč so čisto človeške in jih je možno tudi oprostiti.

Mnogo obsesivnih misli se vrti okoli agresije in smrti (npr. nekdo lahko umre ali je poškodovan), kar vodi do trpljenja. Torej...ali so ljudje z OKM bolj nagnjeni k agresiji in nasilju kot drugi? Ne! Agresivne obsesivne misli so stranski produkt notranjih konfliktov, ki niso bili v celoti predelani. Znano je, da ljudje z OKM niso nagnjeni k agresivnim dejanjem ali nasilju. Drugače bi bili zaporci polni zapornikov, ki bi kompulzivno čistili svoje celice! Še več, na desetisoče psihoterapevtov bi bilo sokrivih zločinov, ker spodbujajo ljudi z OKM, da se soočijo s svojimi agresivnimi impulzi prek tehnike izpostavljanja (▶ Miselno izkrivljanje #4: Je svet nevaren prostor?).



Vaja #4: Obvladovanje jeze

Postavite se zase na socialno sprejemljiv način.

Raziščite konflikt in ga predelajte

Ste se prenehali pogovarjati s prijateljem zaradi starega nerazrešenega konflikta? Stopite z njim v stik in se pogovorite o konfliktu. Povejte, kaj vas muči, vendar ne pretiravajte s kritiko, drugače tvegate “zmago v bitki, vendar izgubo prijateljstva.” Navedite dejstva in govorite v prvi osebi (“Žalosten sem bil, ker si na novoletni zabavi komaj kaj spregovoril z mano” namesto “Vsi so opazili, da si me spet ignoriral.”) in se izognite posplošitvam (“To samo kaže, kako si sebičen”). Ne pričakujte, da se bo drugi strinjal z vsem, kar boste rekli. Če je možno, gradite mostove tj. ustvarite situacijo, kjer bo drugi čim lažje spregovoril, in predvsem priznajte tudi svoje napake (npr. “Lahko da situacijo vidiva različno ... in ne trdim, da je moj pogled boljši od tvojega...” “Žal mi je, da sem te prizadel!”). Svoje želje in pričakovanja jasno izrazite (npr. “Zame je pomembno, da...”).

Obdržite trezno glavo

Poleg tega je priporočljivo, da pustite, da mine nekaj časa, preden se odzovete na napeto situacijo, v kateri ni lahko predvideti posledic in kjer so posledice lahko daljnosežne. Npr. počakajte, preden pošljete prijatelju ali šefu, ki vas je prizadel ali razjezil, jezen odgovor po elektronski pošti. Najprej kakšen dan premislite. Ko se enkrat ohladimo, stvari pogosto vidimo v drugi luči.



Vaja #5: Sprejemanje in hvaležnost zase in za druge



Pohvalite se

Ljudje z OKM se pogosto osredotočajo na svoje napake in pomanjkljivosti. Spremenite svoj pogled. Zapišite situacije, ko ste naredili nekaj dobrega za druge ali zase, npr. zakrpali luknjo na kolesu, obiskali bolno teto, nekaj podarili, potolažili nekoga na forumu za samopomoč, se spodbujali ob zatikanju. Ali pa si glasno recite "To sem dobro opravil." Strategije za zviševanje samospoštovanja in samozavesti so predstavljene kasneje (► Miselno izkrivljanje #13: Ali sem zguba?).



Delovni list 4



Lastna hvala se pod mizo valja? To gotovo ne velja za ljudi, ki so preveč strogi sami do sebe!

Skrb zase

Iščite načine za uravnovešeno življenje in si vsake toliko vzemite čas za šport ali (nordijsko) hojo. Čeprav to ne razreši nobenih konfliktov, ublaži jezo.

Zasluge za fotografije

Imetniki avtorskih pravic slik so navedeni v vrstnem redu, kot se pojavljajo v poglavju. Vse zasluge za slike v tej knjigi najdete na internetni strani: <http://extras.springer.com/>.

1. SheilaTostes: toc.
<http://www.flickr.com/photos/sheilatostes/2436602433/>. Pretočeno dne: 08/10/2015
2. circo de invierno ~: Silence (Blue version).
http://www.flickr.com/photos/circo_de_invierno/2714517022/. Pretočeno dne: 08/10/2015
3. ~Xu: Hiding. http://www.flickr.com/photos/xu_99/2773843737/. Pretočeno dne: 08/10/2015
4. macieklew: Church tower.
<http://www.flickr.com/photos/macieklew/415909370/>. Pretočeno dne: 08/10/2015
5. Center for American Progress Action Fundnter for American Progress Action Fund: President Clinton.
<https://www.flickr.com/photos/americanprogressaction/4526009743/>. Pretočeno dne: 08/10/2015
6. wsilver: Devil or Angel. <http://www.flickr.com/photos/psychopics/2819404847/>. Pretočeno dne: 08/10/2015
7. Isengardt: The red umbrella.
<https://www.flickr.com/photos/isengardt/10049113893/>. Pretočeno dne: 08/10/2015
8. Rocco Lucia: Desafortados gigantes [Windmills].
<https://secure.flickr.com/photos/foxtwo/4411694766/>. Pretočeno dne: 08/10/2015
9. Grafika narejena s strani avtorjev
10. Lincolnian: The Clenched Fist.
<http://www.flickr.com/photos/lincolnian/582001739/>. Pretočeno dne: 08/10/2015
11. Dtydontstop: SnowmanHead.
<http://www.flickr.com/photos/59926361@N00/3247286614/>. Pretočeno dne: 08/10/2015
12. whiskymac: Family Medals.
<http://www.flickr.com/photos/whiskymac/2354596882/>. Pretočeno dne: 08/10/2015

MISELNO IZKRIVLJANJE #2

Ali slabe misli vodijo do slabih dejanj?

Mišljenje ≠ Delovanje

Uvod v temo

**Ali slabe misli vodijo do slabih dejanj?
(Če imaš slabe misli, boš tudi ravnal na
podlagi le-teh?)**



Je res?



Niste vaša misel!

Ali slabe misli vodijo do slabih dejanj? Ne nujno!

- Npr. do 20% vseh ljudi je vsaj enkrat v življenju pomislilo na samomor, vendar ga dejansko zelo malo ljudi res izvede. Situacija je podobna za misli o prestopkih, kot je npr. kraja.
- Dnevno smo soočeni z vznemirjajočimi novicami in podobami v medijih. Že samo to onemogoča, da bi imeli samo čiste in nedolžne misli. Ponavljanje teh podob v "miselnem kinu" ne pomeni, da smo očarani nad njimi in da jih sprejemamo. Pomeni samo to, da moramo te informacije še predelati.
- Včasih damo lahko v mislih duška svoji jezi in s tem dejansko zmanjšamo verjetnost, da bi se odzvali agresivno: npr. pošljemo šefa nekam - v naši domišljiji!
- Čeprav imajo avtorji grozljivk ali kriminalnih romanov bogato (in včasih krvoločno) domišljijo, so sami redko morilci (neslavna izjema: Jack Unterweger iz Avstrije). Mnogo od njih je v svojem življenju ali na preteklih delovnih mestih doživelo težke stvari ter jih zdaj razvijajo in predelujejo v svojih romanih. Tess Gerritsen in Patricia Cornwell, sta npr. delali na zdravstvenem in forenzičnem področju.



Knjige Tess Gerritsen: avtorica je vrsto let delala kot zdravnica in je našla navdih za svoje kriminalne romane v svojih poklicnih izkušnjah.

Vaje

Vaja #1: Ali lahko z mislimi premikamo stvari?



Vzemite pero ali kakšen drug zelo lahek predmet, kot npr. košček papirja, in ga postavite predse na mizo.

Zdaj pa skušajte ta predmet premakniti v neko smer samo z vašimi mislimi!



Delovni list 5



PROSIMO, NAREDITE VAJO, PREDEN BERETE NAPREJ

Ali lahko z mislimi premaknete predmet? **Ne!**

Z močjo vaših misli ne morete premakniti niti lahkega predmeta, kot je pero!

Ljudje z OKM imajo pogosto napačno prepričanje, da lahko pozitivno ali negativno vplivajo na ljudi ali stvari okoli sebe le z močjo svojih misli. Temu rečemo "**spojitev misel-dejanje**" (SMD).

Obstajajo trije tipi spojitve:

Spojitev misel-dejanje

Misliti na nekaj avtomatično sproži proces (npr. skrb, da bi naredil nekaj slabega svojim otrokom, bo neizogibno vodila do tega, da jim bom dejansko nekaj naredil).

Spojitev misel-predmet

Misli spreminjajo fizične predmete (npr. nečista misel med mašo bo oskrunila cerkev).

Spojitev misel-dogodek

Misli sprožajo dogodke (npr. slaba misel ali neuspešno izveden ritual bo vodil do potresa).



Vaja #2: Spajanje misli in dejanj

Mnogo ljudi z OKM ve, da njihove misli ne morejo vplivati na zunanje stvari.

Vendar vseeno nekako dvomijo v to. Preverite to tako, da ponovite eksperiment s peresom.

Nato naredite sledeče:

- Napovejte 10 kart v premešanem kompletu kart.
- Uganite, na katero številko med 1 in 100 vaš prijatelj ravnokar misli.
- Natančno napovejte rezultate nekaj prihajajočih športnih dogodkov.
- Odstranite packo na steni s pomočjo vaših misli.
- Skušajte vsiliti zapleten stavek v misli druge osebe s pomočjo telepatije tako, da bo ta oseba vaš stavek izrekla na glas.
- Usmerjajte telesne gibe druge osebe.

**Delovni list 5**

Mislite, da je to neumno in da že veste, da to ne deluje?

Vseeno to storite, da se boste res res res prepričali, da tega niste zmožni narediti. “Magične misli” niso neobičajne. Še enkrat si v prvem poglavju poglejte rezultate ankete ljudi brez OKM (poglejte trditve pri “magično mišljenje in vraževerje”).



Kratek ovinek s poti: Ukrivljanje žlic

Ste kdaj gledali Urija Gellerja ali kakšnega drugega čarovnika, kako s pomočjo svojih misli ukrivlja žlice na TV? Ali je vendarle možno, da misli neposredno vplivajo na stvari in ljudi? Ali ima vsaj nekaj ljudi ta dar? Ta tako imenovana čarovnija temelji na preprostih trikih. Če še vedno dvomite v to, pogledjte zelo zabavne DVDje avtorjev Gerryja in Banacheka. Korak za korakom razlagata, kako ustvarita iluzijo spreminjanja oblike žlice ali drugega jedilnega pribora ali jih celo zlomita s svojimi “miselnimi močmi.”



Ukrivljanje žlic za telebane avtorjev Gerryja in Banacheka.

Vaja #3: Izkušnja Urija Gellerja

Kot pri vaji #3 v poglavju ►#6 (Ali je vedno prisotna nevarnost, kadar me čustva na to opozorijo?) je naslednja vaja možna le, če je vaš OKM pripravljen na malo zabave. Vajo je navdihnila epizoda – zdaj že končane – nemške humoristične oddaje. Gostitelj Oliver Pocher, se je norčeval iz nove oddaje Urija Gellerja, ki je znan po ukrivljanju žlic (glejte zgoraj) in ki je iskal “novega Urija Gellerja” med ljudmi z domnevnimi nadnaravnimi močmi, ki so trdili, da znajo napovedovati prihodnost, brati ali vstavljati misli drugim. Včasih dih jemajoče predstavitve so bile osnovane na trikih. TV oddaje kot je “Zamaskiran čarovnik” so širši javnosti razkrile veliko teh trikov. Vendar gremo nazaj na humoristično oddajo. Pocher je bil oblečen v čarovnika in po izvajanju nekaj “čira čara” urokov je z mnogo truda dosegel več “čudes”. Na primer z zaigranim trudom je odprl nevidna “zaprta” vrata v zraku in se s svojimi močmi teleportiral prek avtomatičnih drsnih vrat (no... potem ko je nekdo priklopil električni tok seveda). Zdaj pa vi poskusite narediti stvari, ki bi se v vsakem primeru zgodile (npr. da se kukavica na uri oglasi vsako uro) ali pa se približajte tekočim stopnicam in izrecite nek urok, da se bodo premaknile (ne pozabite stopiti na začetek stopnic). Zaigrajte supermana in razbijte težka nevidna vrata, ko se približate drsnim vratom, ki se avtomatsko odprejo kot so npr. na letališču. Kaj je smisel vsega tega? Soočenje s svojimi skrbmi na komičen, vendar absurden način, lahko zmanjša strah, ki je povezan s spajanjem misli z dejanji. Vaš krhek uvid, da v resnici nimate nadnaravnih moči, je okrepljen, kadar pomešate svoj strah in tesnobo z drugimi čustvi, posebej dvomom in zabavo...



Izženite “magične misli” z nekaj čira-čara!

Vaja #4: Spajanje misli in dejanj (SMD)

Naučite se izviti iz spajanja misli in dejanj.

Glede na vaš prevladujoč tip prepričanj o spajanju poskusite naslednje:

Pri spojitvi misli z dejanji (Misli povzročajo dejanja.)

Poskušajte izvesti sledeče samo z uporabo vaših misli. Določite časovni okvir in dajte vašim miselnim močem minuto časa, da sprožijo dogodek. Naj starejša gospa na cesti spontano vrže stran svojo sprehajalno palico; naj možki raztrga svojo majico; naj človek, s katerim se pogovarjate, spontano izreče besedo "sotočje."

**Delovni list 6****Pri spojitvi misli in predmetov (Misli spreminjajo predmete.)**

Skušajte samo z močjo vaših misli spremeniti naslednje predmete. Tudi tukaj si zastavite časovni okvir ene minute. Spremenite bravo avta; naj kipu odpade ena roka; spremenite vodo v coca colo; naj semafor spremeni bravo v modro; povečajte gasilski aparat; sestavite steklenico iz koščkov stekla.

**Delovni list 7****Pri spojitvi misli z dogodki (Misli sprožajo dogodke.)**

Skušajte samo s pomočjo vaših misli sprožiti naslednje dogodke (spet v roku ene minute). Sprožite alarm v avtu; ustavite en kazalec na uri; prižgite ventilator; odprite okno; pripravite ptico do tega, da pristane na določenem mestu.

**Delovni list 8**

Po teoriji, da je celo pokvarjena ura dvakrat na dan točna, si zapisujte rezultate. Če se kljub zelo mali možnosti dejansko katera od teh stvari zgodi, pogledjte, kolikokrat se stvari niso zgodile.

En cilj teh vaj je pokazati, da vaše misli niso tako močne, kot ste mislili. Drug cilj pa je, da preusmerite pozornost z vaših skrbi brez sočasnega potlačevanja obsesivnih misli ali izogibanja situaciji. Kot smo že videli, tako potlačevanje kot izogibanje problem samo okrepi; to bo v podrobnostih razloženo v nadaljevanju.

Zasluge za fotografije

Imetniki avtorskih pravic slik so navedeni v vrstnem redu, kot se pojavljajo v poglavju. Vse zasluge za slike v tej knjigi najdete na internetni strani: <http://extras.springer.com/>.

1. Clearly Ambiguous: Hear, See, Speak, Do, No Evil.
<http://www.flickr.com/photos/clearly-ambiguous/399170942/>.
Pretočeno dne: 08/10/2015
2. basykes: Gerritsen Orgy.
<http://www.flickr.com/photos/basykes/2589933149/>. Pretočeno dne: 08/10/2015
3. treehouse1977: Feather 1.
<http://www.flickr.com/photos/treehouse1977/2892417805/>.
Pretočeno dne: 08/10/2015
4. Chris Tomneer Aka Pseudo: Le magicien.
http://www.flickr.com/photos/chris_tomneer/3939829019/.
Pretočeno dne: 08/10/2015
5. P/\UL: Bended.
<http://www.flickr.com/photos/marxalot/475474385/>. Pretočeno dne: 08/10/2015
6. jimmyharris: Pauline lifting our transport.
http://www.flickr.com/photos/jimmy_harris/3858368342/.
Pretočeno dne: 08/10/2015

Miselno izkrivljanje #3

Ali morajo misli v celoti ubogati našo voljo?

Misli svobodno pohajkujejo!

Uvod v temo

Ali lahko misli v celoti kontroliramo?



Se lahko spomnite primerov, ko so vaše misli zašle drugam, kot ste nameravali?



Na večino naših misli lahko vplivamo, vendar se hitro razbežijo – ne ubogajo vedno naše volje in deloma živijo neko svoje življenje.

Primeri

- **Nekaj pozitivnih primerov:** Prebliski genialnosti ali idej; spontane šale, ki vas presenetijo; uporaba tuje besede, ne da bi vedeli, da jo poznate.
- **Nekaj negativnih primerov:** Blokade med izpiti; Freudijanski zdrs kot npr. da izrečemo »Iskrene čestitke.« namesto »Iskreno sožalje.«
- **Drugi primeri:** Zamenjane besede/besedni zdrs. Pripravljeno frazo izrazite drugače, kot je bilo načrtovano! Napake se zgodijo, ko skušate nekaj narediti na silo. Povečana pozornost nase in perfekcionizem (v nadaljevanju:
▶ Miselno izkrivljanje #9: Dobro ni dovolj dobro?) še poveča možnost takšnih napak.



Naše misli so kot šop balonov – najlepši so, ko jih izpustimo.

Negativne misli so “strašila za ptice v vetru”

Od kje prihajajo negativne misli? Ali ne bi moralo biti naše mišljenje naš najboljši prijatelj? Negativne misli o sebi odražajo veliko različnih umskih procesov. Priporočljivo je razlikovati med konstruktivno samokritiko (npr. “Kaj se lahko naučim iz svojih napak?”) in samoponiževanjem (npr. “Ničesar ne morem narediti prav!”). Medtem ko so v nekaterih primerih samokritične misli razumljive in primerne (npr. čutiti sram, ker so odkrili vaše “male bele laži”), se samoobtoževanje (npr. “Ničesar nisi sposoben!”) povsem nepričakovano pojavi v glavi. Te avtomatske negativne misli lahko vidimo kot “pogojevanje” (psihološki govorijo o internalizaciji ali introjkciji) tj. so “potomci” bolečih, žaljivih ali pretirano kritičnih komentarjev, ki so nam jih v glavo vbili drugi prej v življenju – npr. starši, sošolci, nadrejeni. Ti negativni, kritični komentarji so sčasoma postal ponotranjeni in se v podobnih situacijah lahko hitro sprožijo. Poniževanje, ki so ga prej izražali drugi ljudje, se zdaj ponavlja prek vašega notranjega glasu. Vaš lasten tako imenovani “notranji kritik” je prevzel delo drugih.

Avtomatske negativne misli niso razumske ocene, temveč jih lahko razumemo kot neke vrste (miselni) refleksi. Kar pogosto naredi ocene tako grozeče je dejstvo, da se negativne misli sčasoma lahko spremenijo in ne govorijo vedno točno to, kar bi rekli drugi ljudje v preteklosti. Negativne misli so kot “strašilo za ptice v vetru”. *Zdi se*, da imajo lastno življenje.

Nekateri ljudje z OKM in depresijo imajo poleg tega precej živo domišljijo in pogosto doživljajo tovrstne misli še dodatno obogatene z zaznavnimi občutki (npr. glasne misli, katastrofične slike), kar vse skupaj naredi še bolj realistično in strašljivo. Tudi dejstvo, da se misli vsilijo v zavest nenadno in pogosto anonimno (to pomeni brez da bi lahko prepoznali neposreden vzrok; misli enostavno ne rečejo: “Pozdravljen, tukaj je spet tvoja zlobna teta Helga, ki ti je včasih govorila ...”), da občutek, da so resnične. Poskus potlačitve takšnih misli je obsojen na neuspeh, kot vam bomo pokazali na različnih delih te knjige – podrobno predvsem v ► Miselno izkrivljanje #5 (Ali moramo slabe misli potlačiti?). Namesto tega je koristno, da otresemo strah iz miselnih strašil tako, da jim odvzamemo veter.



Vaje

Vaja #1: Otresti strah iz strašila



Pri spoprijemanju z avtomatskimi negativnimi mislimi kot so „Nič nisem vreden; brez mene bi bili vsi srečnejši” poskusite naslednjo strategijo:

Korak 1: Opazite in poimenujte

Prepoznajte in poimenujte misel kot v resnici je: je ponavljajoča, moteča misel; npr. „Aha, spet je tu, moje osebno „miselno strašilo”; “Dobrodošel nazaj miselni kritik”; ali „To je avtomatska misel – nič manj nič več. Lahko ugibam, od kje bi lahko prišla, vendar se ne strinjam z njo.“

Korak 2: Predstavlajte si

Dajte svojim mislim lastno predstavo. Kdo oblikuje to misel? Predstavlajte si notranjega kritika npr. svojo hudobno teto Helgo. Morda lahko v svoji domišljiji spremenite njeno sliko (npr. postane majhna kot majhen bevskajoč kužek ali pa nosi neumen klobuk, leti na metli itd.) ali pa za tovrstne misli uporabite simbol (npr. strašilo za ptice). Možni so tudi predmeti kot je radio, ki igra. Demonične ali grozljive slike raje izpuscite. Konec koncev vaše misli niso vaš sovražnik, preprosto ne morete kriviti vetra, da je nekaj spremenilo v neurje.

Korak 3: Pogovorite se

Govorite s svojo mislijo. Kako se želite odzvati na vašega notranjega kritika / teto Helgo / strašilo? S katerim notranjim odvetnikom (pomilovanje, vznemirjenost, dolgčas...) želite stopiti v pogovor? (npr. „Daj daj teta Helga, vedno znova ista stara zgodba! Dolgočasiš me!“). Poskusite ohraniti dostojanstvo in mirnost.

Prepoznavanje, poimenovanje in predstavljanje pripomore k temu, da so misli bolj konkretne. Takoj ko nekaj postane konkretno, se s tem lažje spoprimemo. Med vami in vašimi mislimi pride tudi do določene distanciranosti. Razjasni tudi, da vi niste vaše misli, samo imate te misli. Ko se z mislimi pogovarjate, postane to bolj jasno: Vi se boste odločili, ali boste poslušali misli ali ne.

Z lahkoto lahko uporabite to strategijo tudi pri vaših obsesivnih strahovih (► Miselno izkrivljanje #5: Ali moramo slabe misli potlačiti?).

Vaja #2: Pozor – Še več podob!

Skozi vašo glavo se ves čas podijo misli. Nekatere so smiselne, veliko pa jih ni. Na misli lahko gledate kot na neko vrsto belega šuma. Naša izbira je, katerim mislim bomo prisluhnili – in katerim ne bomo. Nove psihoterapevtske tehnike, ki izhajajo iz budistične tradicije, priporočajo izgradnjo določene distance do naših misli preko metafor in miselnih podob (► Miselno izkrivljanje #5: Ali moramo slabe misli potlačiti?).

Predstavljajte si vaše misli kot manjšo reko. Predstavljajte si, da je jesen in reka nosi s sabo veliko listja in vej. Takoj ko imate pred očmi to podobo, položite vaše misli („Ta trenutek mi nič ni všeč“ ali „To je neumno“ so tudi misli!) na plavajoč list in vaše negativne, boleče misli na močno vejo. Veja se včasih zatakne v strugi, pojavljajo se lahko brzice. Sledite podobi dokler reka ne naredi ovinka in ni več vidna. Nato začnite znova. Tok reke je simbol za vaše misli, včasih ima lahko več, včasih manj vode – včasih je bistra, včasih kalna. Reko lahko pustite teči v določene smeri in je lahko koristna (kot npr. za napajanje mlina na vodi), vendar je ne morete popolnoma kontrolirati, ker vaše zavestno mišljenje ni vir, ampak samo del reke. Zdi se nam, da je podoba rečnega toka lahko koristna za predstavljanje osnovnih procesov. Če pa namesto razmišljanja skušate misel potlačiti tako, da naredite majhen jez, to ne spremeni dejstva, da reka še naprej obstaja. Pritisk narašča in na koncu bo vaš majhen jez odplaknilo stran ► Miselno izkrivljanje #5 (Ali moramo slabe misli potlačiti?).

Svoje misli si lahko predstavljate tudi kot mehurčke ogljikovega dioksida v veliki steklenici gazirane vode. Deluje kot da prihajajo od nikoder, se dvigajo in potem izginejo. Ali pa morda kot balone, ki jih odnese proti nebu. Pomembno je, da se naučite, da so misli hitri dogodki, ki so samo deloma pod vašim vplivom. To še posebej drži za njihovo vsebino. Opazujte jih brez presojanja in pustite, da pridejo in gredo.

Morda se sprašujete: Zakaj so potrebne vse te predstave? Veliko metafor ne uporabljamo zato, ker želimo biti v svojem prostem času pesniki, temveč imamo za to dva globlja razloga. Prvič, proces mišljenja slabo razumemo. Že kar nekaj časa vemo, da se naši miselni procesi dogajajo v možganih in da jih sprožajo in oblikujejo živčni impulzi. Kako pa to dejansko deluje, je za znanstvenike še vedno uganka. Drugič, podobe poudarijo, da čeprav se misli dogajajo v naših glavah in so nekako povezane z nami, pogosto niso pod našim vplivom ali odgovornostjo.

Samostojnost naših misli ne pomeni, da so misli pametnejše od nas ali da imajo boljši uvid.

Tehnika, ki je poznana kot Terapija sprejemanja in predanosti (ACT), gradi na zgoraj omenjenih idejah in je prav tako lahko primerna:

Misli kot orkester

Vi ste dirigent in se odločate, koga, kdaj in koliko boste poslušali. Katere misli igrajo prvo violino? Katera ima danes solo točko? Kdo je ima odmor in sploh ne igra?



Misli kot orkester

Misli kot del ogromnega samopostrežnega obroka

Sami se odločate, kako boste napolnili vaš krožnik – odvisno od vaših osebnih potreb. Ali ste lačni misli ali ste že siti? Kaj vam ne diši? Kaj vam paše? Sladko ali slano? Ali želite jesti klasičen obrok (npr. burger), ki ga vedno radi jeste, ali pa ste razpoloženi za preizkušanje nečesa novega (npr. suši)?

Vaja #3: Zavzemite različne perspektive do vaših misli



Po eni strani so misli v naši glavi naše misli, po drugi strani pa nimamo veliko nadzora nad njimi, kar drži tudi za naša čustva. Prav te značilnosti pa so vzrok, da je naše mišljenje tako posebno in živo. Da bi to pojasnili, predlagamo naslednje „miselne igre“ (nekaj jih je iz knjige Rolfa Dobellija):

- Ali se vidite bolj kot paznik ali bolj kot jetnik vaših misli? Zakaj?
- Najboljše ideje se razvijejo med prho. Kje se porajajo vaše najslabše ideje?
- Katerih misli ne bi nikoli mislil?
- Ali so kakšne misli, s katerimi ste na bojni nogi? Kako se bojujete proti njim? Menite, da imate možnost za zmago?
- Katerih misli se nikoli ne spomnite?
- Katera misel še nikoli ni bila v mislih nikogar?
- Predstavljajte si vaše misli kot sliko. Kako zgledajo posamezne misli: pisano ali črno-belo, majhne ali velike, mehke ali trde, okrogle ali robate, oblačne ali sončne...



📌 Kaj ste opazili, ko ste razmišljali o teh vprašanjih?

Seveda ne boste takoj našli točnih odgovorov na vsako vprašanje. To tudi ni bil cilj vaje. Pravzaprav bi vam morala ta vaja pokazati, koliko čudovitih stvari zmore ustvariti naše mišljenje. Toliko različnih perspektiv glede našega mišljenja lahko zavzamemo in na veliko različnih načinov lahko pridemo bliže našim mislim (npr. kot znanstvenik, učitelj slovenščine, čudeči se otrok, sosed, ki ga moti hrup...). In to je lahko zelo zabavno!

Poglejte na svoje misli kot darilo, neke vrste „vrečko presenečenja“, ki podobno kot druge telesne funkcije ni v celoti pod vašim nadzorom. Vedno znova vas lahko preseneča s svojo ustvarjalnostjo. Bodite radovedni in naj vas očara vse, kar lahko ustvari in s čimer nas lahko preseneti naše razmišljanje („Zanimiva misel, le od kje jo je moje mišljenje privleklo?“ „Uau! Že dneve razmišljam o tem problemu, zdaj pa sem končno našel rešitev!“).

Miselne igre so koristne metakognicije („misli o mišljenju“). Niso samo zabavne, istočasno trenirajo vašo „miselno prožnost“. Pomagajo vam lahko, da se otresete enostranskosti, tičanja na mrtvi točki ali nefleksibilnih miselnih vzorcev, ki lahko gojijo psihološke probleme. Torej osvobodite svoje misli.

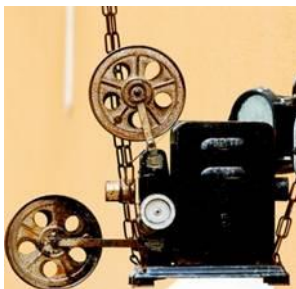
Vaja #4: Uživajte v vaših mislih

Skušajte uživati v vaših mislih!

Poglobite se v čudovite misli in spomine (npr. počitnice, prijeten večer s prijatelji, zaljubljenost). Pustite mislim, da “projicirajo kakršnekoli misli” želijo.

Slabe misli se lahko prikradejo v harmoničen svet prijetnih podob – tako kot kadar se ljudje med filmom pogovarjajo ali vstanejo, da gredo po pokovko. Naj vas to ne razdraži. Pomembno je, da pustite vašim mislim prosto pot.

Nekaterim ljudem pomaga, da preženejo osamljenost ali frustriranost tako, da se zapletejo v notranje dialoge z domišljjskimi liki (ali celo junaki iz risank!), pomembnimi drugimi ali slavnimi osebami. Seveda ti dialogi niso nadomestek za “resnične” pogovore. Vendar se kljub temu v vaših prsah pojavijo občutki pripadnosti, tolažbe ali sproščenosti. Notranji dialogi so koristno uporabljeni pri svetovanju žalujočim, da se lahko poslovijo od ljubljenih in izrazijo tisto, kar je ostalo neizgovorjeno. S kom bi se radi pogovarjali in čigav glas in obraz si lahko predstavljate dovolj živo, da lahko to storite? Povabite osebo na sprehod po domišljjski obali in boste videli, kaj se bo zgodilo. Takšni dialogi niso po okusu vsakogar. Poskusite dvakrat ali trikrat in se potem odločite, ali vam to pomaga ali ne. Ne škodi poskusiti!

**Delovni list 9**

Naj se vaše misli igrajo s “projiciranjem na platno”.

Zasluge za fotografije

Imetniki avtorskih pravic slik so navedeni v vrstnem redu, kot se pojavljajo v poglavju. Vse zasluge za slike v tej knjigi najdete na internetni strani: <http://extras.springer.com/>.

1. wili_hybrid: Out there.<http://flickr.com/photos/wili/2692420732/>.
Pretočeno dne: 08/10/2015
2. Crystl: Balloons.
<http://www.flickr.com/photos/crystallickr/190713106/>. Pretočeno dne: 08/10/2015
3. weisserstier 120814: Museumsdorf_02.
<https://www.flickr.com/photos/alfreddi-em/15148941822/>.
Pretočeno dne: 08/10/2015
4. Jiuguang Wang: Carnegie Mellon Philharmonic performs Gustav Mahler's Symphony No. 5. Conducted by Ronald Zollman.
<https://www.flickr.com/photos/jiuguangw/6457845485/>.
Pretočeno dne: 08/10/2015
5. Atos: Ascent Magazine Atos Thought Leadership – Cloud Forrest.
<https://www.flickr.com/photos/atosorigin/11116578645/>.
Pretočeno dne: 08/10/2015
6. pedrosimoes7: Film Projector.
<http://www.flickr.com/photos/pedrosimoes7/169789089/>.
Pretočeno dne: 08/10/2015

Miselno izkrivljanje #4

Je svet nevaren prostor?

Precenjevanje nevarnosti

Uvod v temo

Ljudje z OKM občasno precenjujejo verjetnost slabih dogodkov. Npr. veliko ljudi ocenjuje, da je nevarnost, da bi se nevede okužili s HIV od HIV pozitivne osebe 50% in več. V realnosti pa je verjetnost manj kot 1%*!

Včasih nam manjkajo ključne informacije ali pa smo v preteklosti dobili napačne informacije. Npr. nekateri starši – pogosto z najboljšimi nameni – pretiravajo o določenih nevarnostih zato, da bi bili njihovi otroci bolj pazljivi. Morda se spomnite, da so vam rekli, da ne smete iti v določeno sosesko, ker vas bodo tam morda ugrabili, ali pa da morate ugašati luči, da ne boste zanetili požara itd.



Kakšni so še drugi razlogi, ki lahko prispevajo k takšnim napakam v presojanju?



* Te trditve nikakor niso namenjene zmanjševanju nevarnosti HIV-a. Vendar pa je dejanska nevarnost okužbe veliko manjša, kot je v splošnem predpostavljeno; ne moreš se kar okužiti preko kože, potu ali sline.

Razlogi za napake v presojanju

Nerealni pesimizem

Raziskave naše delovne skupine so pokazale, da ljudje z OKM običajno *nimajo nerealno optimističnih pristranskosti (nerealni optimizem: prepričanje, da se bo pozitiven dogodek bolj verjetno zgodil tebi kot drugim in da se bo negativni dogodek bolj verjetno zgodil drugim).*

Npr. tipičen kadilec brez OKM misli, da bodo drugi kadilci bolj verjetno dobili pljučnega raka kot on. Za razliko pa kadilec z OKM misli, da je sam na vrhu seznama.

Napačen izračun verjetnosti

Ljudje z OKM pogosto precenjujejo pojavnost kompleksnih dogodkov. Npr. ocenite verjetnost, da se bo v vaš odklenjen dom *danes* zgodil vlom: "20%?"

Zdaj pa združite nujne predpogoje. Matematično naredimo to z *množenjem* (x).

Nevarnost, da bo nekdo poskušal vlomiti v vaš dom, je največ 10%. Verjetnost, da je odklenjeno in da ni nikogar doma, je morda višja, recimo 20%.

Verjetnost, da ravno danes vlomilec pregleduje vašo sosesko, je morda 20%.

Verjetnost tega dogodka je tako največ **0,04%** ($0,1$ (10%) \times $0,2$ (20%) \times $0,2$ (20%)!).

Vzdrževanje grožnje

Negativne dogodke predvidevamo tudi v prihodnjih situacijah. Namesto "enkrat ni nobenkrat," si prizadeta oseba misli "ko ima hudič mlade, jih ima veliko."

Izkrivljeno zaznavanje

Raziskave so večkrat pokazale, da imajo ljudje z OKM težnjo, da ostanejo "prilepljeni" na znake nevarnosti ali da usmerjajo svojo pozornost na take dražljaje.

Če pacientu na psiholoških testih pokažemo podobo umazane cunje ali ključavnice, se bodo njegove/njene oči bolj počasi preusmerile na druge predmete v primerjavi z ljudmi, ki nimajo OKM. Posledica tega je, da so signali nevarnosti pretirano prisotni v zavesti in da je občutek preteče nevarnosti hitro pretiran.

Pretiravanje

Kot so pokazale raziskave, se običajno ljudje z OKM čutijo veliko bolj ogroženi zaradi morebitnih posledic negativnih dogodkov kot drugi ljudje - in včasih celo bolj ogroženi kot ljudje z drugimi psihiatričnimi motnjami. Preglejte posledice svoje največje skrbi, npr. da bi zboleli za shizofrenijo ali naredili hudo napako pri svojem delu (poglejte tudi ► Miselno izkrivljanje #14: Ali se mi bo zmešalo?). Če pogledamo realno, je veliko teh strahov zelo malo verjetnih ali pa njihove posledice niso tako uničujoče, kot bi pričakovali.

Vaje

Vaja #1: Pridobite informacije!



Katerih negativnih dogodkov se še posebej bojite in kateri so tisti, za katere mislite, da so še posebej verjetni? Zapišite si to in pridobite informacije. Poiščite odgovore v uglednih in objektivnih virih – ne tistih, ki temeljijo na teorijah zarote.

Možno je, da ne boste dobili 100% potrditve, da ni nobene nevarnosti, saj je življenje vendarle včasih nevarno, vendar bodo vaši pretirani strahovi postavljeni v novo perspektivo.

Razširite svoj pogled, namesto da ga zožite na dogodek, ki se ga bojite! Ne zbirajte samo informacij o tem, kaj vse gre lahko narobe in kako pogosto. Poiščite tudi proti ukrepe. Če se npr. bojite raka, je dobro vedeti, da človek, ki zboli za rakom, ni neizogibno obsojen na smrt, kot je bilo to včasih. Obstajajo tudi uspešna zdravljenja za mnoge vrste tumorjev. Poglejte si kaj o tem.

Naša policija opravlja dobro delo. Veliko zločinov kot npr. vlomov je lahko razrešenih, ukradeni ali izgubljeni predmeti se lahko povrnejo ali pa zavarovalnica plača za njihovo izgubo. Je vaš največji strah požar v hiši? Razen če živite poleg papirnice, so dobre možnosti, da ga bodo gasilci znali pogasiti ali celo bolje, da se to ne bo nikoli zgodilo.



Delovni list 10



Vaja #2: Izračun verige verjetnosti

Prepoznate dejavnike, ki se *morajo* popolnoma ujeti, da se zgodi dogodek, ki se ga bojite, npr. da bo vaše starše med počitnicami na Tajskem odnesel cunami.

Vsak dejavnik (verjetnost cunamija; prisotnost staršev na obali ob napačnem času; pomanjkanje obveščanja glede nevarnosti cunamija; starši niso pravočasno prepoznali nevarnosti ...) ima specifično ocenjeno verjetnost od 0,01 (= 1%) do 0,5 (= 50%) do 1 (= 100%). Dejavnike moramo *pomnožiti* med seboj. Vsak dodatni dejavnik pomembno zmanjša možnost pojavljanja dogodka kot celote (več o tem si preberite na prejšnji strani).

Temeljito premislite o vseh vključenih dejavnikih. Vsak dejavnik bo drastično zmanjšal verjetnost, da se bo dogodek, ki se ga bojite, zgodil. Npr. če imajo trije predpogoji ocenjeno verjetnost vsak na 25%, je verjetnost, da se bo dogodek, ki se ga bojite, zgodil, manjša od 1,6% ($0,25 \times 0,25 \times 0,25 = 0,0156 = 1,56\%$).

V spodnji tabeli je prikaz izračuna verjetnosti za vlom v vaš dom z upoštevanjem različnih dejavnikov.

Dogodek, ki se ga bojim: vlom kot posledica odklenjenih vrat.	Ocenjena verjetnost (od 0,01 (=1%) do 1 (=100%))
Dejavnik 1: Vrata niso zaklenjena.	40% = 0,4
Dejavnik 2: Vlomilec je blizu stanovanja.	30% = 0,3
Dejavnik 3: ... ravno na dan, ko je vlomilec blizu mojega stanovanja, pozabim zakleniti vrata.	50% = 0,5
Dejavnik 4: od vseh možnih stanovanj se vlomilec osredotoči ravno na mojega.	30% = 0,3
Dejavnik 5: Vlomilca nihče ne zmoti in lahko izpelje tatvino, ne da bi ga kdo opazil.	70% = 0,7
Produkt je rezultat množenja (x) navedenih verjetnosti: $0,4 \times 0,3 \times 0,5 \times 0,3 \times 0,7 = 0,0126$. Verjetnost dogodka je 1,26%. (npr.: 0,5 = 50%)	

Na ta način izračunajte verjetnost, da se bo zgodil dogodek, ki se ga bojite vi.



Delovni list 11

Vaja #3: Razcep pozornosti



Veliko ljudi z OKM je dobesedno na preži za signali nevarnosti kot je npr. neobičajen zvok med vožnjo. Čeprav jih večina prizna, da je to pretirano in nekoristno, so redko zmožni odklopiti svojo pretirano pozornost.

Preprosti poskusi, da se zamotite (mrmranje melodije, poslušanje radia) v večini primerov niso uspešni. Zaznavanje se hitro povrne v star način in je zopet na preži za "običajnimi osumljenci". Naslednja vaja vam bo prikazala metodo, ki jo imenujemo *razcep pozornosti*, ki temelji na podobnem principu kot je *razcep asociacij*, ki bo predstavljen v ► poglavju #7 (Ali obsesije nepreklicno zastrupijo misli?).

Namesto da bi potlačili način, na katerega spremljate svojo okolico (kar običajno vodi do nasprotnega učinka, glej ► Miselno izkrivljanje #5: Ali moramo slabe misli potlačiti?), razširite svojo pozornost tako, da vključite tudi druge predmete. Glede na to, ali iščete svoje tarčne nevarnosti vidno (dim ali kri), slušno (alarmi, kriki otrok) ali preko vonja (plin, pooglenel kabel), z istim čutom usmerite pozornost na nove dražljaje ...



Za ljudi z OKM dražljaji, ki so povezani z nevarnostjo, dobesedno izstopajo.

Glede na to, s katerim čutom običajno spremljate svojo okolico, usmerite svojo pozornost za določen čas (približno 15 sekund) na eno od stvari navedenih v tabeli. Nato pozornost istega čuta premestite na drugo tarčo.

Oči	Ušesa	Nos
<p>Bodite pozorni na:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rumene predmete v sobi. • Modre predmete v sobi. • Zelene predmete v sobi. <p>Če ste na avtobusu ali v parku:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ljudi, ki zgledajo veseli in nato na ljudi, ki zgledajo zdolgočaseni. • Ljudi z blond lasmi in nato na ljudi s temnimi lasmi. 	<p>Če ste v avtu ste lahko pozorni na:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zvok klime v avtu. • Zvok prometnih signalov. <p>Če ste na avtobusu ali v parku, ste lahko pozorni na:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pogovore preko mobilnih telefonov: Razmislite, kaj bi oseba na drugi strani telefona lahko govorila. • Osredotočite se na zvok moških glasov in nato na zvok ženskih glasov. 	<p>Povonjajte zrak, če boste lahko zaznali kakšnega od naslednjih vonjev:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rože, • parfum, • cigaretni dim, • obleke, premočne od dežja.

Namesto da bi omejili svojo pozornost samo na predpostavljeno nevarnost, pustite svojim čutom, da se potikajo naokoli. Videli boste, da je to lažje kot usmeriti vašo pozornost na nekaj čisto drugega, slednje sproži neke vrste učinek privlačnosti – takoj vas potegne nazaj v vaše zlovešče misli. Pazite, da ne boste popolnoma potlačili vira izvirnega dražljaja ali nevarnosti. Namesto tega raje spremenite smer pozornosti in zaznavajte svojo okolico kot celoto in ne le samo po delih.

Cilj vaje ni, da bi ignorirali (domnevne) signale nevarnosti, temveč da poleg tega zaznate *tudi* druge stvari:

❗ Utišajte kvakajoči zvok OKM tako, da dodate veliko drugih glasov k zaznavnemu zboru!



Pustite, da se vaš pogled potepa naokoli in bodite intenzivno pozorni le na eno kvaliteto zaznavanja (npr. na določeno barvo).

Vaja #4: Zbiranje korektivnih izkušenj...Terapija soočenja

Glavni steber kognitivno vedenjske terapije (KVT) je terapija soočenja. Oseba se postopoma sooča s svojimi strahovi in se uči, kako se spoprijemati s situacijami, ki se jih je do sedaj v celoti izogibala kot npr. rokovanje z ljudmi zaradi strahu pred okužbo, ali pa ni zmogla niti za nekaj trenutkov pustiti otroka samega zunaj, prestrašena, da se bo otrok poškodoval.

Bistveni učni cilj psihoterapije je spoznanje, da se posledice, ki se jih bojimo, ne bodo zgodile – tudi po dolgotrajni izpostavljenosti. Na presenečenje večine ljudi z OKM, se med soočenjem izvorni strah ne stopnjuje in ne konča z nezavestjo ali srčnim infarktom, temveč postopoma sam po sebi upade (tako imenovana habituacija), ne da bi se situacija spremenila.

Terapija soočenja mora biti vedno prilagojena posameznikovim glavnim strahovom. Metoda, ki jo tukaj predstavljamo, uporablja postopen pristop: po lestvi lastnega strahu plezamo postopoma, prečko za prečko, brez da bi pri tem izvajali kakšne rituale. Posebej, če to delate sami, ne hitite takoj na vrh lestve (to vrsto soočenja lahko imenujemo “preplavljanje”). Namesto tega si dopustite čas, da se po vsaki prečki počutite udobno, preden nadaljujete. Na ta način postopoma pridete na vrh lestve.



Vsaka vaja soočenja mora biti ukrojena glede na posameznikove potrebe.

Idealen način za oblikovanje lestve strahu je s pomočjo terapevta, bližnjega prijatelja ali sorodnika. Začnite s situacijo, povezano z OKM, ki je za vas skoraj pretežka, da bi se z njo lahko soočili. Nato nadaljujte z drugimi situacijami, ki vam povzročajo še večji strah ali druga negativna čustva. Prečke na lestvi predstavljajo etapne cilje, ki jih lahko sčasoma še dodatno prilagodimo. Na naslednjih straneh vam bomo pokazali primere in vas naučili, kako jih speljati.

Zakaj uvid ni dovolj?

Vedeti, da vaše vedenje ni koristno in prenehati s tem, sta dve zelo različni stvari. Izogibalno vedenje je vrsta motoričnega učenja, ki je še posebej trmasto in zakoreninjeno (pretirano utrjeno*). Duh je voljan, a telo je šibko.



Plezati po lestvi lastnega strahu ...

* = Motorično učenje je veliko bolj odporno proti izbrisu kot so naučeni podatki. Npr. redko čisto pozabimo stvari, kot je voziti kolo ali podobne spretnosti. Pri ljudeh z demenco (npr. Alzheimerjevo) se vsebine spomina - vključno z lastnim imenom - postopoma izbrišejo. Vendar pa so pacienti z Alzheimerjevo demenco še vedno zmožni učenja novih motoričnih veščin, kot je zaigrati enostavno pesmico na klavir.

Predpogoji

Ker mora biti vsaka načrtovana vaja prilagojena posamezniku, morate upoštevati nekaj osnovnih pravil, navedenih spodaj:

Uvid je prvi korak k okrevanju

Začeti se morate zavedati absurdnosti ali vsaj pretirane narave svojih strahov, preden se odločite, da se boste z njimi soočili. Če ste globoko prepričani, da so vaša kompulzivna dejanja upravičena, potem preskočite to poglavje in najprej delajte na drugih poglavjih. Terapija soočanja ne deluje, če nismo aktivni, za razliko od jemanja tablet ali masaže.

Brez varnostne mreže

Ta vaja mora biti izpeljana brez vsem pomagal (npr. varnostnih vedenj ali pomirjeval). Če je prečka previsoka, dodajte manjše etapne cilje. V situacijah morate zdržati čim dlje je možno: pol ure ali celo dlje. Zavestno doživite situacijo, ki vzbuja tesnobo. Kot testni voznik, ki po radiu poroča o vožnji novega prototipa kontrolnemu centru, dajte sami sebi vsake toliko povratno informacijo o stopnji vašega strahu od 1 do 10. Tak pristop bo povišal vaš občutek kontrole. Če ne morete dokončati naloge ali pa situacija sproži preveč strahu že na začetku, naj soočenje vsaj na začetku poteka v vaših mislih.

Prej in potem

Da bi se izognili pristranskostim (glej uvod), je pomembno, da še pred začetkom vaje razmislite, česa natančno se bojite in kaj bi se lahko zgodilo. To je edini način, da lahko zabeležite in uživate v vašem uspehu, ko ga boste dosegli.

Potrpežljivost

Nazadovanja se zgodijo. Vaja, ki ste jo še včeraj z lahkoto uspešno opravili, se vam nenadoma lahko zazdi neizvedljiva. Pri tem igra veliko vlogo vaše trenutno stanje uma. Pomislite na skakalca v višino. Ne more vedno preseči svoje pretekle izvedbe. Po prvem uspehu se lahko zgodi, da začne podirati palico kot kakšen začetnik. Kar pa v širši perspektivi nič ne pomeni.

Izpostavljanje obsesijam

Za soočenje z mislimi, ki se jih bojite, posnemite na snemalnik, kako "slabe misli" govorite na glas. Poslušajte posnetek, dokler se strah ne zmanjša (kot pri praktičnih vajah soočenja, ki jih bomo opisali kasneje). Druga različica je, da izločite eno ključno besedo iz stavka in jo znova in znova glasno ponavljate. Pogosto se bo negativna nabitost besede zmanjšala s hitrim in pogostim ponavljanjem. Čeprav lahko beseda na začetku vzbudi strah in negativne spomine, bo sčasoma postala prazna lupina.

Kdaj je čas za zaključek?

Cilj vaje ni, da postanete imuni na gnus ali strah. Po drugi strani pa se ne smete zadovoljiti z majhnimi pridobitvami. Poskusite pridobiti nazaj vsak košček življenja, za katerega vas je oropal OKM. Tudi če ne gre vse po načrtih, ne pozabite pohvaliti sebe za uspešno izvedeno vajo in si privoščiti majhne nagrade.

Primeri lestve strahu

Tako lahko zgleda načrt vaje za ljudi s kompulzijo umivanja (levo) ali preverjanja (desno) ...

Situacija/ Težavnost	Umivanje (strah pred okužbo z bacili)	Preverjanje (strah, da boste z avtom povozili otroke)
1.	Poglejte kanto za smeti iz razdalje 5 metrov.	Dotaknite se avta iz zunanje strani.
2.	Poglejte v kanto za smeti.	Usedite se v avto, vendar ne peljite.
3.	Približajte se osebi, ki se vam zdi ogabna, na razdaljo nekaj metrov.	Na parkirišču: Prižgite avto, vendar se še ne peljite.
4.	Brez rokavic se rokujte s prijateljem ali znancem in si ne umijte rok še vsaj dve uri.	Na cesti, kjer se v bližini igra veliko otrok: Prižgite avto, vendar se še ne peljite.
5.	Daljši čas vohajte kanto za smeti.	Na praznem parkirišču: Peljite avto 5 metrov, ne da bi pri tem gledali v vzvratno ogledalo.
6.	Rokujte se z neznancem.	Po praznem parkirišču se peljite 50 metrov in ne glejte v vzvratno ogledalo.
7.	Z golimi rokami se držite držala na avtobusu; dotaknite se notranjosti kante za smeti.	Po praznem parkirišču se peljite 500 metrov in ne glejte v vzvratno ogledalo.
8.	Pustite, da se vaša oblačila dotaknejo drugih ljudi na avtobusu.	Peljite se po vaški cesti s sopotnikom in ne glejte v vzvratno ogledalo.
9.	Pojejte nekaj, kar je ravnokar padlo na tla pri vas doma.	Sami se peljite po avtocesti in ne glejte v vzvratno ogledalo.
10.	Usedite se na stranišče na železniški postaji in tam sedite dlje časa.	Peljite se po cesti, kjer se igrajo otroci in ne glejte v vzvratno ogledalo.

Čeprav je pomembno, da dosežete lastne meje in jih morda tudi presežete, si ne smete po nepotrebem previsoko zastaviti cilja. Ne koristi, da počnete stvari, ki bi se gnusile tudi večini ljudi, ki nimajo OKM, kot npr. pripravljanje hrane na stranišču železniške postaje, ali ki bi jih tudi drugi videli kot žaljive npr. pred vernikom žaliti nekega svetnika; ali ki so celo protizakonite, npr. vožnja 70 km na uro na območju šole. Izpostavljanje naj bi vam pomagalo, da ponovno osvojite svoje staro okolje – ne pa da postanete imuni na gnus ali da trenirate za kaskaderja.

Gremo

Priprava

1. Zavedajte se, da so vaši strahovi neosnovani ali vsaj zelo pretirani.
2. Najprej pretresite ideje, da prepoznate situacije, ki sprožajo ves razpon strahu pri vas, od majhnega do zelo velikega. Nekaj časa razmišljajte, da se boste spomnili problematičnih situacij. Morda ste pozabili na kakšne sprožilce, ker ste se jim toliko časa izogibali in umikali. Lahko je tudi težko razvrstiti strahove po stopnji, saj se vam bodo vse situacije na začetku zdele nemogoče.
3. Potem zapišite situacije v razpredelnico - na lestvici od 1 do 10 (majhen do skrajni strah).

10 pravil za izvedbo vaj

1. Če je možno, vaje najprej naredite v prisotnosti terapevta. Če terapevt ni na razpolago, naj vam pomaga prijatelj ali sorodnik. Vendar pa mora biti le-ta seznanjen s konceptom soočanja (na voljo je nekaj dobrih knjig za samopomoč). Če je možno, naj oseba, ki vam pomaga, poišče nasvet pri drugih sorodnikih ljudi z OKM (večina internetnih strani za OKM ima forume za sorodnike).
2. Po lestvi plezajte samo eno prečko naenkrat.
3. Med izvedbo vaje ne izvajate kompulzivnega vedenja, kot je preverjanje, ali skritih ritualov, kot je molitev.
4. Vnaprej določite količino časa, ki ga boste namenili rednemu delanju vaj. Napredek bo najbolj viden, če boste vadili vsak dan. Čeprav bo glava takoj pripravljena verjeti, da se hude posledice ne bodo zgodile, bodo telo in vaši občutki capljali zadaj. Nekaj časa bo potrebnega, da boste presegli zakoreninjeno napetost in tesnobo.
5. Ostanite v situaciji toliko časa, kot ste si že vnaprej zastavili, ter prepoznajte, kako se strah zmanjšuje.
6. Nazadovanje ne pomeni neuspeha. Še enkrat poskusite ali pa vključite še nekaj vmesnih korakov.
7. Vsaka vaja mora vsebovati nekaj truda, vendar si ne zastavite previsokih ciljev.
8. Medtem ko delate vajo, redno spremljate stopnjo vašega strahu (od 1 = popolnoma sproščen do 10 = paničen).
9. Vaje soočanja ne izvajajte po principu »vse ali nič«. Sprejmite svojo tesnobo kot del normalnega razpona čustev. Dobro je, če čutite tesnobo, saj to pomeni, da vaja deluje. Dovolite si čutiti tesnobo in počakajte, da val tesnobe mine.
10. Če ste pozabili na kakšno pomembno situacijo, prilagodite "lestev strahu" in vključite nov korak.

Ustvarite lastno "lestev strahu"

Prilagodite vajo vašemu strahu. Ustvarite lastno »lestev strahu« ... Preden začnete, si rezervirajte dovolj časa za vajo (npr. 2 uri) in jo vsakodnevno izvajajte.

**Delovni list 12****Ves čas imejte v mislih realne cilje!**

Cilj izpostavljanja ni, da enkrat za vedno ugasne vaš strah. Strah je normalen in pomemben odziv na grožnjo ali nepredvidljivo situacijo. Kot smo pokazali v prvem poglavju (Ali so slabe misli nenormalne?), imajo tudi ljudje brez OKM strahove. Potrebno je več kot samo uporaba nekaj tehnik, da razrešite vaše probleme. Potrebujete nov notranji odnos: sprejmite sebe in svoja čustva. Naučite se vključiti strah kot del vašega čustvenega razpona, ne da bi vas strah nadvladal.

Namesto da posvetite vso svojo energijo in napor temu, da se ves čas borite proti vašim občutkom, si določite in stremite k realnim ciljem. Kaj si želite doseči v življenju? Katera področja bi radi pridobili nazaj (srečevanje s prijatelji ali igranje s svojimi otroki)? Na katerih področjih želite rasti kot oseba? Kateri drug občutek razen panike je lahko novo ciljno čustvo v določeni situaciji? Manjša napetost bi bila izboljšanje.

Ne pozabite, da so negativna in pozitivna čustva v interakciji in so začimba v vašem življenju. Nemški pregovor pravi: *Nič ni težje zdržati kot vrsto dobrih dni. Z drugimi besedami, ob neprekinjeni sreči prenehamo ceniti to, kar imamo. Kontrast nam dopušča, da zaznano in uživamo v dobrih časih.* Vaje izpostavljanja vam ne bodo samo pomagale pridobiti nazaj izgubljenega področja, temveč tudi, da boste v celoti začutili sebe in se znebili "občutka fobičnosti", ki je posledica napačne zaznave, da je *strah = nenormalno = slabo*.



Zasluge za fotografije

Imetniki avtorskih pravic slik so navedeni v vrstnem redu, kot se pojavljajo v poglavju. Vse zasluge za slike v tej knjigi najdete na internetni strani: <http://extras.springer.com/>.

1. EfrénCD: Danger.
<http://www.flickr.com/photos/efrencd/113954507/>. Pretočeno dne: 08/10/2015
2. Stewart: Encyclopædia Britannica, Eleventh Edition (1911).
<http://www.flickr.com/photos/stewart/461099066/>. Pretočeno dne: 08/10/2015
3. dpicker: Unbenannt.
<http://www.flickr.com/photos/dpicker/1351881037/>. Pretočeno dne: 08/10/2015
4. allyaubry: Megan Black & White Sunflower photoshop.
<http://www.flickr.com/photos/allyaubryphotography/2804399816/>. Pretočeno dne: 08/10/2015
5. mueritz: Maßband.
<http://www.flickr.com/photos/mecklenburg/5340182341/>. Pretočeno dne: 08/10/2015
6. aussiegall: Upwards.
<http://www.flickr.com/photos/aussiegall/337114890/>. Pretočeno dne: 08/10/2015
7. Grafika narejena s strani avtorjev
8. Mixy: Wee!. <http://www.flickr.com/photos/ladymixy-uk/4063190403/>. Pretočeno dne: 08/10/2015

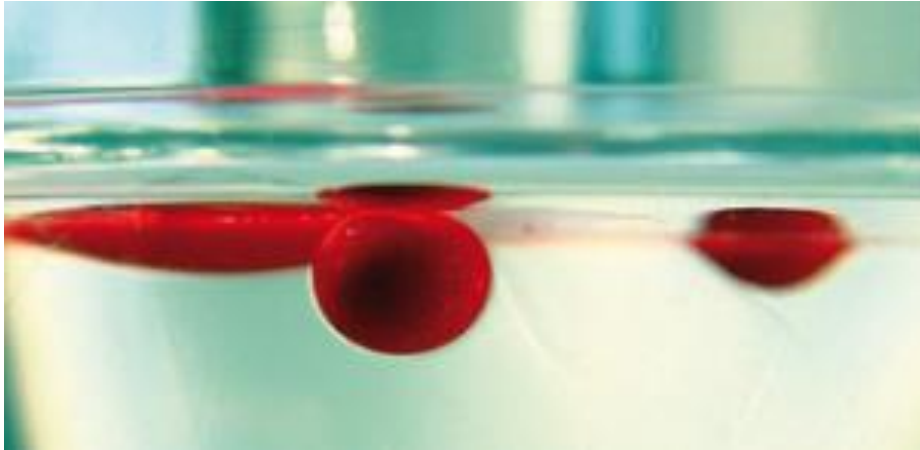
Miselno izkrivljanje #5

Ali moramo slabe misli potlačiti?

Kontrola misli

Uvod v temo

Ali moramo slabe misli potlačiti?
("Ne bi smel razmišljati takih stvari.")



Poskusite tole:

Naslednjo minuto **ne** pomislite na slona!

Ali lahko to naredite?

Potlačevanje misli ne deluje!

Potlačevanje negativnih misli - ali je to možno? **Ne!**



Ali ste mislili neposredno na slona in/ali na stvari, povezane s slonom (npr. živalski vrt, safari, Afrika itd) ali o tem, da ne smete razmišljati o slonu. V vsakem primeru ste razmišljali o slonu.

Naših misli ne moremo enostavno izklopiti na ukaz (zoprne melodije, ki gredo hitro v uho in se nam »zataknejo«, so še en primer).

Učinek je še močnejši, če skušamo potlačiti neprijetne misli, kot je očitanje sebi ("Sem zguba," itd.). Včasih lahko postanejo misli tako intenzivne, da se zdi, kot da so to misli nekoga drugega (vsiljene misli)!

Potlačevanje misli ne deluje. Nasprotno, potlačevanje misli pogosto poveča intenziteto, pogostost in moč misli.

To lahko spodbudi napačne zaključke, kot so

- “Če ne bi poskušal potlačiti svojih misli, bi bilo še slabše.”
- “Očitno v meni ždi nekaj zlega, kar bo počasi prevzelo nadzor.”

Boljši pristop

- “Potlačevanje misli ne deluje in še celo okrepi obsesivne misli.”

Namesto potlačevanja misli se skušajte od misli čustveno distancirati ...

Če vas preplavljajo močne negativne misli, jih ne skušajte aktivno potlačevati ali jim nasprotovati z nasprotujočimi mislimi (npr. obupano razmišljati o privlačnih odraslih, če vas skrbi, da ste pedofil).

Namesto tega skušajte biti pozorni na to, kar se dogaja znotraj vas: kot obiskovalec živalskega vrta, ki gleda plenilce iz varne razdalje. Misli se bodo sčasoma same od sebe umirile.

❗ Veliko ljudi z OKM uporablja potlačevanje misli, kar pa, kot ste videli, pogosto vodi do paradoksalne okrepitve obsesivnega mišljenja! Če vam uspe opustiti to nekoristno strategijo, boste naredili velik korak naprej!



Vaje

Vaja#1: Potlačevanje misli ni učinkovito

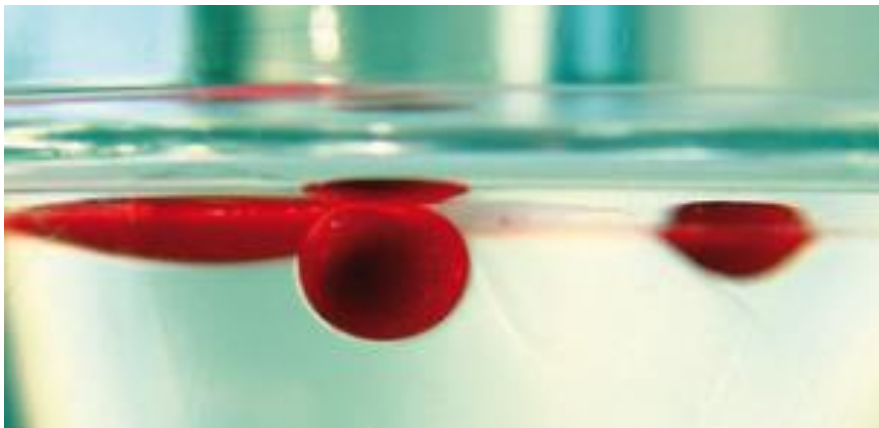


Prepričajte se, da potlačevanje misli ni učinkovito. Razmislite o paradoksalnem vplivu potlačevanja misli.

Zavestno skušajte *ne* razmišljati o nečem (to ne gre!); po drugi strani pa pustite prosto pot tistim mislim, ki jih običajno želite imeti pod kontrolo.

Videli boste, da se impulzivni element obsesivnih misli običajno zmanjša, kadar opustimo kontrolo misli. To je podobno kot pri otrocih, ki so jim strogo prepovedali nekaj početi. Ravno ta prepoved pogosto s seboj prinese vzgib, da ne bi ubogali.

Kot smo rekli že prej, misli so misli in jih ne moremo enačiti z dejanji (▶ Miselno izkrivljanje #2: Ali slabe misli vodijo do slabih dejanj?).



Vaja #2: Alternativni pristopi za spoprijemanje z negativnimi mislimi



Postavite se v opazujočo in distancirano držo do vaših misli. Glejte jih, kot da bi bili temni oblaki, ki se premikajo po nebu ali tiger v živalskem vrtu. Ne vmešavajte se!

Tiger za rešetkami vas bo tako verjetno ogrozil kot vaše misli. Vaš tiger (=obsesivno mišljenje) je dejansko nenevaren mucek.

Nekaterim ljudem z OKM pomaga, kadar povežejo svoje obsesivne misli s podobo ali prizorom in jih ošibijo s tem, ko usmerjajo te ideje v svojem umu. Predstavljajte si, da iz varnega zavetja opazujete razbesnelo nevihto in vidite, da se na obzorju že pojavljajo prve razjasnitve. Obesite svoje obsesivne misli na najtemnejši del oblaka, ki gre mimo vas. Zdaj pustite, da nevihta še naprej divja (npr. strela razkolje drevo; tornado uniči hišo). Počasi se bo nevihta začela umirjati in pokazalo se bo lepše vreme. Skušajte vizualizirati ta prizor vsaj 1-2 minuti.



Delovni list 13



Ali pa si predstavljajte zanikrno in skoraj prazno gledališče. Sedite v zadnji vrsti in opazujete, kako obsesivne misli izvajajo svojo igro. Ni preveč dobra igra in morda vi ali drugi ljudje zehajo in se še pred koncem predstave odpravijo proti vratom. Ali pa si predstavljajte prometno železniško postajo. Vlaki prihajajo in odhajajo. Seveda ne vstopite kar na vsak vlak – greste samo na določen izbran vlak. Enako naredite s svojimi mislimi. Ne ustavite se pri vsaki misli. Namesto tega raje pustite, da jih gre večina mimo vas (glejte vajo “Zavzemite različne perspektive na vaše misli” miselno izkrivljanje #3).



Zasluge za fotografije

Imetniki avtorskih pravic slik so navedeni v vrstnem redu, kot se pojavljajo v poglavju. Vse zasluge za slike v tej knjigi najdete na internetni strani: <http://extras.springer.com/>.

- 1./4. Marcus Vegas: under waterline.
<http://www.flickr.com/photos/vegas/411411269/>.
Pretočeno dne: 08/10/2015
2. TheLizardQueen: Big 5 – Elephant.
http://www.flickr.com/photos/lizard_queen/114587853/.
Pretočeno dne: 08/10/2015
3. quinn.anya: Eye of the tiger.
<http://www.flickr.com/photos/quinnanya/2058156133/>.
Pretočeno dne: 08/10/2015
5. Nicholas_T: Halfway.
http://www.flickr.com/photos/nicholas_t/2503454587/. Pretočeno dne: 08/10/2015
6. alexbrn: Punch & Judy.
<http://www.flickr.com/photos/alexbrn/3735287592/>. Pretočeno dne: 08/10/2015

Miselno izkrivljanje #6

Ali je vedno prisotna nevarnost, ko me čustva na to opozorijo?

OKM in čustva

Uvod v temo

Kakšna čustva spremljajo obsesivne misli?



STOP

PROSIMO, RAZMISLITE O TEM, PREDEN BERETE NAPREJ

Obsesivne misli so pogosto povezane s strahom (npr. da bo ljubljena oseba umrla, če ne bom izvedel določenega rituala), spremljajo pa jih lahko tudi druga čustva:

- **gnus/odpor** – npr. povezano s telesnimi tekočinami, lepljivimi ostanki ali določenimi živalmi,
- **občutki krivde** – npr. “Jaz sem kriv, da je imel moj brat nesrečo” ali “Mene bodo krivili, če bo pogorela hiša”,
- **sram** - npr. glede agresivnih ali seksualnih misli,
- **skrb/nelagodje** brez prave panike – npr. strah, da sem nekoga okužil,
- **negotovost** - npr. glede lastnih zaznav in spominov,
- **nejasni občutki**, da nekaj enostavno *ni čisto v redu*,
- “mešanica” več različnih čustev.

Katero je vaše prevladujoče čustvo?

Čustva so včasih slabi svetovalci

Čustva pogosto sporočajo nevarnost— včasih mnogo prej kot smo nevarnost zavestno prepoznali (“Moral bi poslušati svojo intuicijo.”). Torej so čustva pomemben svetovalec.

Po drugi strani pa čustva včasih sprožijo **lažni alarm**. Kadar ste npr. zelo napeti, ste preveč ali premalo jedli ali spali, imate ‘mačka’ itd., lahko zaznavate okolico bolj negativno, kot je v resnici.



Čustva: seizmograf duše

Skoraj vsakdo ve, da isti film, ne glede na to, ali je to *Romanca v Seattlu* ali *Boter*, lahko glede na situacijo ali duševno stanje v različnih ljudeh vzbudi različna čustva. Če se počutite slabo, vas lahko ogled sentimentalnega filma hitreje kot običajno spravi v jok. Po drugi strani pa vas lahko napolni s cinizmom. Vrsta dejavnikov vpliva na naša čustva in lahko vodi celo do napačnih razlag npr. rahla slabost zaradi praznega želodca lahko sproži strah pred grozečim srčnim infarktom ali pa nemir zaradi kave sprovcira jezo.



Zlasti kadar doživljate zelo intenzivna čustva, se morate ustaviti in razmisliti, ali so vaša čustva upravičena. Kanadski raziskovalci so izvedli raziskavo na temo napačnega pripisovanja vzrokov. Ko so moški prečkali viseči most na sliki spodaj, so ženske na drugi strani mostu ocenili kot bolj privlačne, kot če so prečkali običajen most. Raziskovalci menijo, da je to zato, ker so moški velik del svojega telesnega vznemirjenja, ki so ga čutili ob prečkanju prepada, pripisali privlačnosti žensk!



Kapilanski viseči most v Vancouvru, Kanada


Obsesivne misli pogosto spremljajo intenzivni občutki kot so strah, gnus itd. Osebe, ki to doživljajo, običajno sprejmejo čustva *dobesedno*, kar pomeni, da jih vidijo kot ustrezen odziv na dogodek, ki se ga bojijo. Možno je prepoznati zunanje vplive, ki umetno “podžigajo” ta občutek. Kadar prepoznamo njihovo pretiranost, običajno izgubijo svojo “moč”.

Vaje

Kaj občutite, ko pogledate to žensko?






Ali bi se odzvali enako, glede na to, ali bi bili v danem trenutku dobro razpoloženi, žalosten ali sumničavi?

Vaše razpoloženje		Možna ocena
Dobro razpoložen		?
Žalosten		?
Sumničav		?

STOP**PROSIMO, RAZMISLITE, PREDEN BERETE NAPREJ**

Vaja #1: Čustva in socialne ocene

Vaše razpoloženje	Možna ocena
Dobro razpoložen 	Deluje simpatična. Lahko bi šel kdaj ven z njo.
Žalosten 	Takšni ženski bi se gotovo zdel dolgočasen.
Sumničav 	Lepi ljudje so običajno vzvišeni in zahrbtni. Prepričan sem, da me ravnokar opravlja.

Vaja #2: Vpliv zunanjih dejavnikov na mišljenje in čustvovanje



Občutki so kot naraščajoči valovi, ki hitro izgubijo svojo obliko.

Spodaj opisane stvari lahko hitro vodijo do napačnih zaključkov:

Pomanjkanje spanja

Pomanjkanje spanja lahko hitro vodi do notranje napetosti. Lahko se zgodi, da napačno pripišemo vzrok notranje napetosti namesto pomanjkanju spanja nečemu ali nekomu drugemu (npr. sodelavcu na delu). To napačno zaznavanje vzroka občutka lahko vodi do nadaljnjih negativnih čustev (npr. jeza, strah).

Glasba

Določena glasba nas lahko razvedri in poživi (npr. intenzivni občutki stapljanja z glasbo na glasbenih festivalih), vendar nas lahko občasno vodi do napačnih zaznav ali neprimerne vedenja (npr. agresivnosti zaradi glasne glasbe).

Stres

Stres (npr. povzročen z rokom pri delu) nas lahko naredi ranljive in pogosto oslabi našo presojo. Lahko doživljamo, kot da ne moremo pobegniti pred "dirko" in skrbmi vsakodnevnega življenja. Naša okolica se nam zdi neobvladljiva in vidimo stvari iz perspektive črva in ne ptiča. Zaradi tega smo živčni in se z lahkoto pretirano odzovemo.



Kako dejavniki, ki so navedeni na delovnem listu 14, vplivajo na vaše dobro počutje in vaš čustven svet?



Delovni list 14

Vaja #3: ... Ustvariti gore gorsko verigo iz krtine



Samo za pogumne! Ta vaja je posebej primerna za ljudi z OKM, ki zmorejo prenesti nekaj temačne zabave.

OKM je mojster pretiravanja in napelje ljudi, da verjamejo, da se lahko malo verjetni ali celo nemogoči dogodki dejansko zgodijo. Ko je vaš OKM že milijontič naredil goro iz krtine, popeljite to na naslednji nivo in naredite iz gore gorsko verigo. Stopnjajte scenarij, dokler ne postane grotesken in ga čim bolj podkrepite z izmišljenimi podrobnostmi! To pogosto zmanjša strah, namesto da bi ga okrepilo. To “obratno psihologijo” imenujemo tudi **paradoksalna intervencija**.

Primer 1

Obsesivna misel: Nevede ste prenesli nevarno bolezen na nekoga.

Zavestno pretiravanje: Polovica človeštva umre v enem tednu. Naslednja četrtina mutira v morilske zombije, ki polovijo preostanek ljudi, ki se sedaj počutijo varni na prostem le še podnevi. Desetletja kasneje vesoljci kot del raziskovalnega projekta obišejo Zemljo in odkrijejo, da je planet oropan življenja. Bolezen na koncu poimenujejo po osebi, ki je vse to povzročila: po vas!

Primer 2

Obsesivna misel: Vaša hiša bo pogorela zaradi napake v štedilniku.

Zavestno pretiravanje: Zaradi suše se je razširil požar, ki ga spremljajo črni nevihtni oblaki. V nekaj dneh postane celotno nebo črno, požar se širi preko celega kontinenta. Življenje na Zemlji postane skoraj nemogoče, saj ni sončne svetlobe. Čeprav je sodba proti vam na koncu opuščena, vas verski fanatiki obtožijo, da ste eden od sedmih jezdecev apokalipse. Satanisti na oltarju častijo ostanke vašega štedilnika.



Delovni list 15



Vaja #4: ...Še več o gorah



Mnogo ljudem se zdi domišljajske vaje ali potovanja v notranjost uma neumna. Vendar pa lahko tudi razumski ljudje, ki stojijo z obema nogama trdno na tleh, odnesejo od njih veliko koristnega. Potovanja v notranjost uma niso prvi korak do norosti, temveč so usmerjene fantazije. Uspešno jih uporabljajo atleti, med drugim za zvišanje motivacije in izboljšanje rezultatov.

Če vas stres obremenjuje ali pa imate občutek, da boste ravnokar eksplodirali, je lahko koristno, da si predstavljate goro ali piramido, na katero ste že splezali ali pa jo videli, če ne v živo pa iz fotografij ali pa samo v vaši glavi. V obliki hitrega posnetka pustite, da se v vašem umu dan spremeni v noč. Predstavljajte si goro pokrito s snegom, nato obdano z meglo, sijočo v soncu in med divjo nevihto. Gora ves čas ostaja ista in zdrži vse vremenske pogoje. Zdaj si predstavljajte, da ste vi ta gora. Ponotranjite to simbolično sliko z globokim vdihom in pustite vse vaše bitke za sabo. Notranji sliki dodajajte podrobnosti in jo spreminjajte, kot si sami želite. Z malo vaje vam bo kratkotrajno predstavljanje gore omogočilo, da boste med sabo in kaotičen svet okoli vas postavili distanco.



Zasluge za fotografije

Imetniki avtorskih pravic slik so navedeni v vrstnem redu, kot se pojavljajo v poglavju. Vse zasluge za slike v tej knjigi najdete na internetni strani: <http://extras.springer.com/>.

1. allyaubry: Nicole's Many Emotions.
<http://www.flickr.com/photos/allyaubryphotography/253543766/>.
Pretočeno dne: 08/10/2015
2. °Florian: Seismograph.
<http://www.flickr.com/photos/fboyd/662095432/>. Pretočeno dne:
08/10/2015
3. (A3R) angelrravelor (A3R): televisión lado A.
<http://www.flickr.com/photos/angelrravelor/314306023/>.
Pretočeno dne: 08/10/2015
4. Paul Mannix: Capilano Suspension Bridge, near Vancouver, Canada.
<http://www.flickr.com/photos/paulmannix/261313412/>. Pretočeno
dne: 08/10/2015
5. Vincent Boiteau: Guendolyn Joy 3 © studio.es.
http://www.flickr.com/photos/2dogs_productions/39745496/.
Pretočeno dne: 08/10/2015
6. Slika avtorjev s smeški Weronike Torkaske
7. Slika avtorjev s smeški Weronike Torkaske
8. Bhernandez: stressed and worried.
http://www.flickr.com/photos/kenny_uhh/2917293212/. Pretočeno
dne: 08/10/2015
9. wildxplorer: Stok La Mountain Range
<http://www.flickr.com/photos/krayker/3936612610/>. Pretočeno
dne: 14/03/2016
10. Nelson Minar: Matterhorn.
<http://www.flickr.com/photos/nelsonminar/44975432/>. Pretočeno
dne: 08/10/2015

Miselno izkrivljanje #7

Ali obsesije nepreklicno zastrupijo misli?

Pobegniti iz mreže OKM

Uvod v temo

Razcep povezav

Za ljudi z OKM je tipično pristransko procesiranje in razlaganje dvoumnih situacij. Npr. veliko prej bodo povezali rdečo bravo s krvjo kot z vrtnicami. Številka 13 sproži strahove pred nevarnostjo. Druge povezave, kot je otroška knjiga *Gumbek Jim in divja 13* (glej tudi naslednje strani), ne pridejo do zavesti. Tekom bolezni vedno več besed postane "zastrupljenih" in postanejo sprožilci za obsesivne strahove.

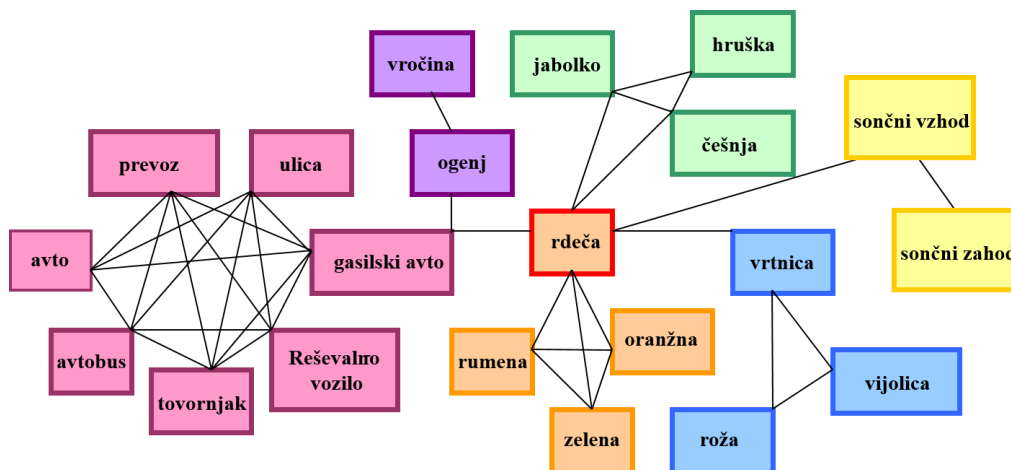
Tehnika razcep povezav je namenjena obratu v tem procesu in povrnitvi raznolikosti razlag za "zastrupljene" pomene. Naslednje strani so namenjene uvodu v to temo. Za poglobljeno razumevanje lahko brezplačno pridobite celoten koncept zdravljenja na internetni strani

www.uke.de/assoziationsspaltung v nemškem ali angleškem jeziku.



Organizacija spomina

Pred uvodom v temo vam moramo najprej ponuditi nekaj osnovnih informacij. Metoda temelji na zdaj že dobro utemeljenih predpostavkah, da je spomin ljudi organiziran v obliki mreže povezav. Zavestne vsebine (imenovane tudi kognicije) kot so besede ali podobe, so umeščene v možganih glede na njihove (kontekstualne) pomene. Močno poenostavljena slika spodaj kaže, kako so rože, barve in sadje v takšni semantični mreži povezav urejeni drug poleg drugega.



Če se kognicija aktivira, so sosednje vsebine, ko se aktivacija širi, že “ogrete”. Npr. aktivacija besede “jabolko” (z živo predstavo o jabolku ali z govorjenjem, branjem ali slišanjem te besede) avtomatsko vzdraži tudi pomenska polja za besede kot so “hruška” in “rdeča”. Takšne verižne reakcije okrepijo povezave med posameznimi kognicijami. Obratno pa moč povezav med vsebinami upade, če se pojmi ne uporabljajo več skupaj. Zelo oddaljene povezave inhibirajo ena drugo. To je razlog, da se tako težko zamotimo pred določenimi mislimi, ko se skušamo prisiliti v povsem nove misli ali aktivnosti.

Da bi bil ta model malo manj abstrakten, skušajte na spodnja štiri vprašanja v danem vrstnem redu odgovoriti čim hitreje je možno:

- Kakšna je barva snega?
- Kakšna je barva zdravnikove halje?
- Kakšna je barva polarnega medveda?
- Kaj pije krava?

Ups!? Večina ljudi - morda tudi vi (?) - je na zadnje vprašanje odgovorila z “mleko” namesto “vodo”. Odgovori na predhodna vprašanja (“bela”) in beseda “krava” sta ogrela povezan koncept “mleko” tako, da je prevladal v nasprotju z logiko. Brez predhodnih treh vprašanj, so odgovori na zadnje vprašanje običajno pravilni.

Razcep povezav

Za ljudi z OKM so alternativni pomeni besed kot so rak ali ogenj povečani, ker se te besede pojavljajo v umu samo v kontekstu obsesij (rak = bolezen; ogenj = smrt, uničenje). Njihove povezave ne segajo prek obsesivnega pomena in obolela oseba pogosto pozabi, da obstajajo tudi drugačne povezave (različice: rak → znak v horoskopu; ogenj → diamant).

Tukaj lahko uporabimo tehniko razcepa povezav. Uporabljamo nekaj, kar je znano kot *učinek pahljače*. Če se oblikujejo nove povezave, to avtomatsko ošibi moč obstoječih povezav, ker je skupna napetost zdaj razporejena prek povečanega števila povezav.

Razcep povezav vas spodbuja, da iščete nove povezave med vašimi obsesivnimi kognicijami. Pomembno je, da so nove miselne povezave nevtralne, pozitivne in/ali hudomušne. Morajo biti vsebinsko povezane z besedo ali pa se z njo rimati (glejte sliko spodaj). Seveda pri tej vaji ne smete uporabljati strašljivih ali negativnih izrazov.

Primer za "HIV":

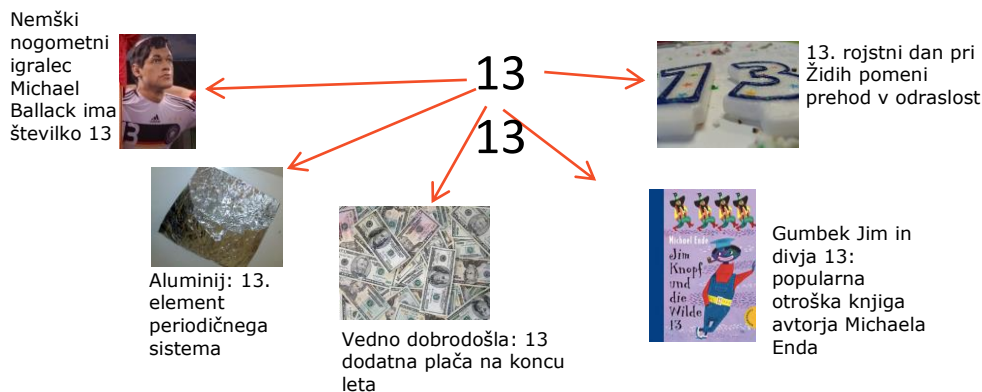


Vaje

Vaja: Razcep povezav: Osvobodite vaše misli



Slika spodaj prikazuje, kako s pomočjo razcepa asociacij narediti pahljačo za pojem "13". Cilj je povezati pojem "13" z drugimi besednimi ali vidnimi povezavami, ki bodo oslabile kontekst pomena. Proces postane bolj učinkovit, če skušamo ponotranjiti čim več povezav in če bolj intenzivno ponavljamo te koncepte, dokler ne postanejo samoumevni. V idealnem primeru lahko zdaj kontroliramo kompulzivne vzgibe. Dobro je, če vsak dan deset minut vadimo povezave - in če je le možno **samo, ko ni prisotnih nobenih obsesivnih misli**. Novo naučene povezave ne smejo biti uporabljene kot nov način varnostnih vedenj ali kot ritual za "nevtralizacijo" trenutnih obsesivnih misli. Ta tehnika ni mišljena kot diverzantska poteza, temveč kot trajen način rekonstrukcije verige misli.



To vajo je pogosto potrebno vaditi več dni zapored, preden deluje. Zelo pomembno je tudi, da vadba postane rutina, tudi če so se vaše obsesivne misli že zmanjšale. Koristno je, da občasno zamenjamo izbrane povezave z novimi.

Kratka navodila za izvedbo razcepa povezav

Da bi ustvarili in okrepili nevtralne in pozitivne povezave naredite sledeče:

1. Poiščite miren prostor. Vaje delajte v sproščenem vzdušju.
2. Napišite posamezne besede ali se spomnite podob, ki predstavljajo pomemben vidik vašega OKM sistema, tj kognicij, ki so skoraj vedno prisotne v motečih mislih (npr. kri, rak, vrata, ključavnica, vlomilec).
3. Izberite 1-3 besede iz tega nabora (npr. vrata, ključavnica, vlomilec).
4. Za vsako z OKM povezano besedo najдите **nekaj sorodnih povezav**, ki si delijo te lastnosti:
 - so **nevtralne ali pozitivne** (torej ne vzbujajo strahu; povezave, ki gredo izven obsesivne mreže) in
 - **so za vas osebno smiselne** (besede, ki se rimajo ali so smiselno povezane).
 - Primer: *vrata - trata, vrata - The Doors (skupina), vrata - dolina Vrata*
 - Izognite se povezavam, ki nasprotujejo vašim obsesivnim mislim (npr. "rak—nikoli ga ne bom dobil"), saj to ne vsebuje alternativnega pomena in deluje kot potlačevanje misli, torej samo podžiga obsesivno – ali nevtralizirajoče - zaporedje.
5. Nove povezave še posebej dobro ponotranjite, če vključite čim več možnih čutov. Za mnogo ljudi z OKM je ta tehnika bolj učinkovita pri vidnem materialu. Besedo lahko povežete tudi z vonjem ali zvokom. Lahko si slike narišete, ali pa poiščete slike preko iskalnikov kot npr. www.bing.com ali www.google.com (poglejte prejšnje slike). Povezave so lahko tudi zabavne!
6. Naj te nove povezave postanejo rutinske tako, da glasno ali pa v vaših mislih izrečete obsesivno misel ali si predstavljate ta strah (npr. besede *vrata, ključavnica, vlomilec*), nato pa si hitro za tem recite ali predstavljajte eno od izbranih povezav – nevtralnih besed/slik – pod točko 4. Nato pa spet povežite obsesivno komponento z drugo nevtralno besedo ali sliko itd. Ta vaja je malo podobna učenju besedišča.
7. To vajo izvajajte približno 10 minut vsak dan. Idealno je, če jo delate takrat, ko nimate nobenih obsesij. Prosimo, zapomnite si: ta postopek **ne sme postati kompulzija ali mantra!** Cilj je povezati energijo, ki je šla v negativne povezave, v nove povezave. Moč in vpliv obsesivnih misli upade s preusmeritvijo energije, kar pomaga zdržati te obsesije. Povezave pa moramo zgraditi postopoma. Pomembno je preveriti tudi smer povezav: *vrata - trata, vrata - The Doors (skupina), vrata - dolina Vrata...* in ne obratno!

Zasluge za fotografije

Imetniki avtorskih pravic slik so navedeni v vrstnem redu, kot se pojavljajo v poglavju. Vse zasluge za slike v tej knjigi najdete na internetni strani: <http://extras.springer.com/>.

1. Bernc Hampel za AG Neuropsychologie: Roter Keil (temelji na skeču avtorja El-a Lissitzky-a)
2. Slika avtorjev
3. Primer HIV (od leve proti desni): – steph vee.Δ: high five?.
<http://www.flickr.com/photos/stephanieveephoto-phy/3314637189/>. Pretočeno dne: 08/10/2015 – fredpanassac: Au château de Pau. <http://www.flickr.com/photos/10699036@N08/1746672664/>. Pretočeno dne: 08/10/2015 – Gene Hunt: Where I mostly shop for my entertainment needs. http://www.flickr.com/photos/raver_mikey/394605488/. Pretočeno dne: 08/10/2015 – savv: HSV-Bus. <http://www.flickr.com/photos/savv/3089827563/>. Pretočeno dne: 08/10/2015 – _titi: the hives. <http://www.flickr.com/photos/tomatemaravilha/2843070446/>. Pretočeno dne: 08/10/2015 – foto3116: snow ghosts 2. <http://www.flickr.com/photos/29385617@N00/316408546/>. Pretočeno dne: 08/10/2015
4. Primer 13 (od leve proti desni): – Tomas Caspers: 13. <http://www.flickr.com/photos/tomascaspers/2571978939/>. Pretočeno dne: 08/10/2015 – wstryder: Aluminium foil »booster« bag. <http://www.flickr.com/photos/wstryder/3198646063/>. Pretočeno dne: 08/10/2015 – Tracy O: Money!. http://www.flickr.com/photos/tracy_olson/61056391/. Pretočeno dne: 08/10/2015 – Thienemann: Buchcover Jim Knopf und die Wilde. <http://www.michaelende.de/buch/jim-knopf-und-die-wilde-13/>. Pretočeno dne: 08/10/2015 – basheertome: Candles. <http://www.flickr.com/photos/basheertome/2173687764/>. Pretočeno dne: 08/10/2015

Miselno izkrivljanje #8

Ali sem odgovoren za vse?

Pretiran občutek odgovornosti

Uvod v temo

Do soljudi imamo določeno odgovornost (npr. ne smemo voziti čez rdečo luč ali se preglasno prepirati v prisotnosti otrok), vendar vseeno ne smemo precenjevati svojega deleža odgovornosti.

Veliko ljudi z OKM ima pretiran občutek odgovornosti. Negativne dogodke, ki so izven njihovega vpliva (npr. potres, nenadna bolezen prijatelja) jemljejo kot posledico lastnih napak. Kadar nečesa ne morejo preprečiti, čutijo, kot da so sami to aktivno povzročili. Stroga vzgoja, še posebej verska, ali negativni življenjski dogodki prav tako vplivajo na pretiran občutek odgovornosti. Vendar pa tega ne moremo posplošiti na vse primere OKM.

Kadar jemo, lahko pomislimo na tiste, ki so lačni. Vendar nas ne bi smelo biti sram, saj mi kot posamezniki nismo povzročili revščine, niti je ne moremo učinkovito preprečiti. Lahko nekaj denarja podarimo, od brezdomca kupimo časopis ali pa ponudimo pomoč prijateljem, ki nas potrebujejo, vendar ne moremo sami rešiti sveta.

Seveda ne priporočamo brezbržnosti in sebičnosti, vendar se tudi ne smemo izčrpati v skrbi za druge. Skušajte vzdrževati primerno ravnotežje, izbira ni samo vse ali nič. Če vas nekdo prosi za pomoč v brezizhodni situaciji, ji ali mu lahko nekaj daste, vendar ne razdajte vse svoje lastnine.

Adrian Wells in drugi raziskovalci menijo, da pretiran občutek odgovornosti pri OKM deloma izvira iz magičnih prepričanj, posebej iluzije, da lahko naše lastne misli povzročajo (slabe) stvari. Če se ti strahovi nanašajo na vas, preberite še enkrat Poglavlje #2 (Ali slabe misli vodijo do slabih dejanj?). Poleg tega lahko pretiran občutek odgovornosti ali pretirana skrb za nekoga samo zakriva jezo na to osebo. Še enkrat si poglejte začarani krog agresije, krivde in razočaranja v prvem poglavju (Ali so slabe misli nenormalne?). To se ne nanaša nujno na vas, vendar je vredno razmisleka.



Atlas: Preklet s strani Zeusa mora za vedno nositi svet in usode ljudi.

Vaje

Vaja #1: Ne presojujte z dvojnimi merili



Ljudje z OKM pogosto, ne da bi se tega zavedali, presojujejo z dvojnimi merili:

Zase zaradi lastne vzgoje postavijo višja moralna pravila kot za druge.

Razmislite, ali to velja tudi za vas. Predstavljajte si dve do štiri različne nezgode:

- Ko ste bili v tujini, so vam ukradli denar iz odklenjenega avta.
- Pozabili ste na rojstni dan dobrega prijatelja.

Zdaj pa pomislite, kako strogi in nerazumevajoči bi bili ali ste že kdaj bili do sebe v takšni situaciji. Za vsako dejansko ali pričakovano napačno vedenje v prihodnosti pomislite, kaj bi rekli dobremu prijatelju v podobni situaciji. Verjetno bi ga iskreno potolažili in ponudili kakšen dober razlog, zakaj je bila ta nezgoda le blaga, normalna in vredna odpuščanja.



Delovni list 16



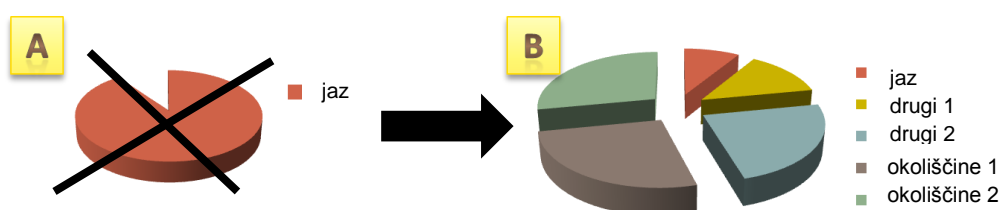
Vaja #2: Vzroki in posledice



Veliko ljudi z OKM misli, da so samo oni odgovorni za neuspehe in slabe dogodke. Ne upoštevajo ali zanikajo vlogo morebitnih neugodnih okoliščin, možnost neizogibnosti dogodka ali pa vlogo drugih ljudi.

Dobro je ločiti med tremi različnimi viri razvoja dogodkov: **okoliščine, drugi ljudje in vi**. Če imate pretiran občutek odgovornosti, najprej pomislite, katere okoliščine in dejanja (ali odsotnost dejanj) s strani drugih ljudi so lahko povzročila ali sprožila te dogodke.

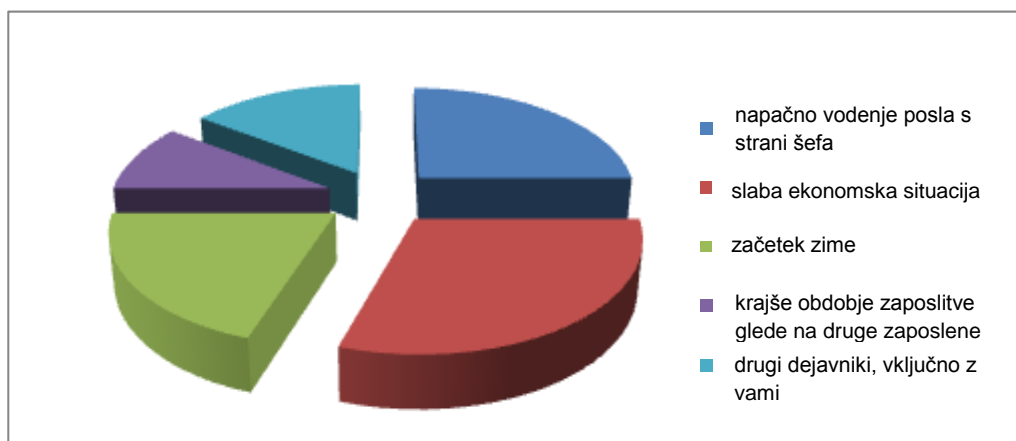
Primer: Če dogodke pobližje pogledate, vidite, da imajo redko samo en vzrok. Okoliščine in drugi ljudje, pogosto več kot eden, so pogosto bolj vpleteni kot smo mi. Ljudje s pretiranim občutkom odgovornosti začnejo s tem, da vidijo sebe kot vzrok – in se pri tem tudi ustavijo. Premlevajo o lastnem napačnem vedenju in niso sposobni najti drugih vzrokov (glej sliko A). Zato je pomembno, da najprej razmislite o prispevku drugih ljudi, naključju ali okoliščinah. Uporabite diagram pite. Na koncu vpišite še vaš prispevek. Videli boste, kako to postavi vaš vpliv v drugo perspektivo (glej sliko B)



Primer

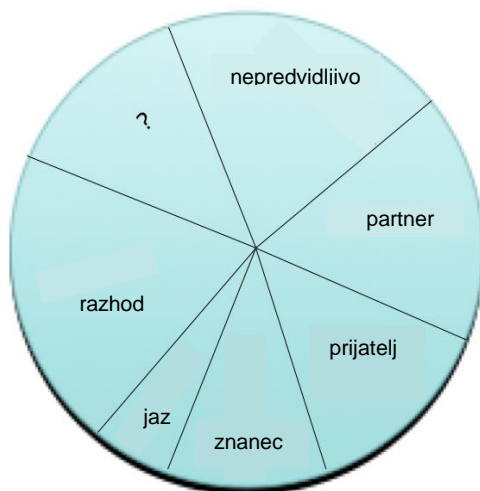
Maja ste začeli delati v restavraciji, oktobra pa ste službo izgubili. Čeprav ste hitro našli novo zaposlitev, vas ta dogodek žre in zanj krivite samo sebe (»Nisem bil dovolj dober, zato so me odpustili.«).

Kot je prikazano v diagramu, pa je očitno veliko drugih dejavnikov bolj pomembnih.



Še en primer

Vašo najboljšo prijateljico je nepričakovano zapustil partner in je zdaj čisto potrta. Ni vas mogla dobiti po telefonu, ker ste bili v kinu. Takoj ko ste izvedli, kaj se je zgodilo, ste si najprej očitali (»Kakšen prijatelj sploh sem – zabavam se, ko ona trpi.«). Vendar če pogledamo situacijo podrobneje, so drugi dejavniki bolj pomembni za njeno slabo počutje: razhod, bivši fant, nenadnost razhoda, tudi drugi niso bili na razpolago ... »Pita krivde« bi lahko izgledala takole:



Zdaj pa ste na vrsti vi

Razčlenite vaše negativne dogodke. Razdelite koščke pite spodaj. Velikost koščka določite glede na to, kako pomembne so okoliščine, drugi ljudje ali vi pri razvoju določenih (predvsem strah vzbujajočih) dogodkov. Začnite z okoliščinami in drugimi ljudmi. Prostor imate za do tri druge ljudi in do tri okoliščine. Ne pozabite na vlogo naključja.



Delovni list 17

Dopolnilo

Nedvomno moramo skrbeti za naše prijatelje in družino in ne smemo vstopiti v odnose s čustveno hladnostjo. Vendar pa nas skrb za druge ne sme voditi v izčrpanost. Moramo biti zmerni. Pomoč ni le »vse ali nič«. Npr. prijatelj se seli in vi mu želite pomagati, čeprav imate bolečine v hrbtu. Ne uničujte lastnega zdravja, prijatelju pojasnite svoj dober namen in mu skušajte pomagati s čim drugim, npr. s pomočjo pri izbiri pohištva ali ureditvi stanovanja. Če ima prijatelj finančne težave, raje dvakrat pomislite, ali mu lahko oz. sploh želite pomagati. Ponudite le denar, ki ga res ne potrebujete in napišite pogodbo o povračilu tega denarja. Drugače to lahko vodi do grenkobe. Če si ne morete privoščiti finančne pomoči, so morda tukaj druge možnosti, kot npr. pomoč pri izbiri primerne banke itd. Namen teh primerov je, da vidite, da je možno pomagati drugim tudi tako, da ne greste čez svoje meje.

Zasluge za fotografije

Imetniki avtorskih pravic slik so navedeni v vrstnem redu, kot se pojavljajo v poglavju. Vse zasluge za slike v tej knjigi najdete na internetni strani: <http://extras.springer.com/>.

1. Lance and Erin. Statue of Atlas.
http://www.flickr.com/photos/lance_mountain/138369342/.
Pretočeno dne: 08/10/2015
2. gromgull: Spilling wine.
<http://www.flickr.com/photos/gromgull/3375802661/>. Pretočeno
dne: 08/10/2015
3. Slika s strani avtorjev
4. Slika s strani avtorjev
5. Slika s strani avtorjev

Miselno izkrivljanje #9

Dobro ni dovolj dobro

Prizadevanje za popolnost

Uvod v temo

Popolnost - Zahteva?

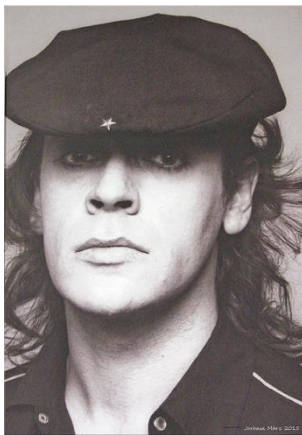


Popolnost - sovražnik dobrega

Poimenujte eno res popolno osebo: papež, predsednik ZDA, italijanski predsednik vlade, Heidi Klum? Vsak posameznik ima svoje napake. Ljudje, ki z gledajo "popolno" ali delujejo pretirano vpljudno, lahko izpadejo dolgočasni ali strah vzbujajoči. "Ne smem narediti nobene napake" - celo pri monotonem delu je normalna raven napake vsaj 5%. Motiti se je človeško!

Prizadevanje za popolnostjo lahko vodi do nezadovoljstva in strahu. Npr. veliko koncertnih glasbenikov – od katerih se pričakuje popolnost – trpi zaradi tesnobe, saj se bojijo, da bodo naredili napako. Ali vas skrbi, da svet ne dopušča napak? Prižgite televizijo! Vidite lahko voditelje novic in zvezde, ki sesljajo, občasno zamešajo svoj tekst ali niso ravno lepi. Pomislite na Jaya Lena, ki je kljub temu popularen.

Bodite pozorni, kako pogosto tudi vodilni politiki in drugi medijski profesionalci rečejo "uh." Na internetu poiščite nerodne spodrsaljaje. V epizodi *Sezamova ulica* majhen deček obupano išče svojo mamo, ki jo opiše kot najlepšo žensko na svetu. Na koncu izpade, da je to stara in nevpadljiva ženska, kar lepo prikaže, da je popolnost v očeh posameznika.



Mladi Udo Lindenberg

Udo Lindenberg – slaven nemški glasbenik – je na začetku kariere trpel zaradi strahu pred nastopanjem. V intervjuju za revijo *Stern* je razložil, da je to premagal tako, da je opustil napačne težnje: "...rekel sem si: nisem Caruso, temveč sem Lindenberg, in verjamem v svojo glasbo. Moraš imeti nekaj dobrega, to je najbolj pomembno. Sem samo prenašalec teh sporočil veselja, ki so v mojih pesmih."

Popolno življenje?



Ali prepoznate koga na teh slikah?



Kaj je tem ljudem skupnega?
Bili so ali pa so slavni, bogati, lepi, uspešni...

Še kaj drugega?

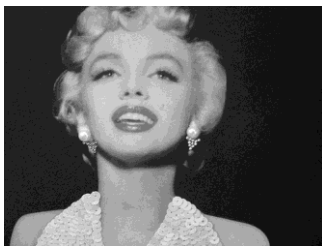
So ali so bili slavni, bogati, lepi in vsi imajo čustvene probleme.



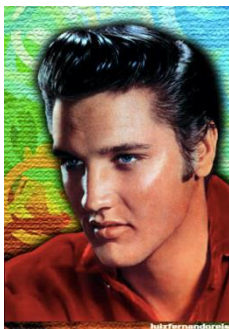
Britanska nogometna zvezda **David Beckham** (tukaj na reklamnem plakatu) trpi zaradi obsesivno-kompulzivnih simptomov. Težko prenaša, da predmeti okoli njega niso urejeni simetrično. V intervjuju je razkril, da so njegovi rituali vodili do velike izgube časa ter tudi do medosebnih težav.



Robbie Williams je postal slaven član skupine "Take That", ki jo je moral zapustiti zaradi težav z drogami. Kasneje je uspešno začel kariero kot solist. Februarja 2007 je bil sprejet v bolnišnico zaradi depresije in odvisnosti od tablet.



Marilyn Monroe, slavna igralka in model, je imela velike težave z alkoholom in drogami. Le-te naj bi bile posledica drugih psiholoških težav. Pri starosti 36 let je naredila samomor.



Elvis Presley, "kralj Rock'n'Rolla," je leta trpel zaradi prevelike telesne teže in odvisnosti od tablet kot posledice drugih duševnih težav. Njegovi prijatelji so povedali, da je imel proti koncu svoje kariere tudi finančne težave.

Tele znane osebe so javno razkrile, da trpijo ali pa da so imele OKM simptome:

Howard Hughes (1905-1976): ameriški letalec in poslovnež

Billy Bob Thornton (rojen 1955): nagrajeni ameriški igralec, pevec in režiser

Howie Mandel (rojen 1955): dobro znan komik in vodja kviza v Kanadi

Vaje

Vaja #1: Nihče ni popoln



Bodite pozorni na ljudi, ki delujejo popolni

Ne glede na to, kar so vas učili, ni možno biti popoln - in v mnogo situacijah to tudi ni zaželeno. Bodite pozorni na domnevno popolne ljudi. Videli boste, da tudi voditelji dnevnika zamešajo svoj tekst, modeli imajo gube, humoristi povedo kakšno šalo, ki ne izpade smešno, in kot ste videli, imajo tudi slavne osebe psihične težave. To ne sme biti priložnost za škodoželjno veselje, samo pokaže, da nihče ni imun na človeške šibkosti.



Delovni list 18

Vaja #2: Zavestno delajte napake



- Oblecite majico, ki ima majhno packo ali ki je slabo zlikana.
- Oblecite dve različni nogavici.
- Zavestno narobe uporabite metaforo.
- Zavestno napačno črkuje besedo v elektronski pošti ali v pismu.

Če kdo opazi napako: Pa kaj! Nihče ni umrl!

Katere specifične strahove imate vi?

(npr. da se vam bodo ljudje javno glasno smejali). Zapišite svoj primer v razpredelnico



Delovni list 19



Napaka	Posledice, ki se jih najbolj bojite?	Dejanske posledice?
Primer: Napačno zavežete kravato	Vsi opazijo napako. Glasno se vam smejijo in šef vas užali. ("Kaj je narobe z vami? Moja 8-letna hčerka bi to bolje naredila od vas.")	Nihče od moških kolegov ni opazil. Starejša kolegica je zmajala z glavo, se prizanesljivo nasmehnila in pokazala na napako. Nato je rekla, "Ne skrbi, moj mož dela isto."

Zasluge za fotografije

Imetniki avtorskih pravic slik so navedeni v vrstnem redu, kot se pojavljajo v poglavju. Vse zasluge za slike v tej knjigi najdete na internetni strani: <http://extras.springer.com/>.

- 1./8. LittleGreyCoconut: Adriana.
<https://www.flickr.com/photos/coconutphotos/15303648048/>.
Pretočeno dne: 08/10/2015
2. Jorbasa Fotografie: Stuttgart – Prosche Museum (Udo Lindenberg Ausstellung).
<https://www.flickr.com/photos/jorbasa/16952853376/>. Pretočeno dne: 08/10/2015
3. Zbirka znanih oseb: 4.–7. (od leve proti desni)
4. Yahoo Pressebilder: Unbenannt.
https://www.flickr.com/photos/yahoo_pressebilder/4681287619/.
Pretočeno dne: 08/10/2015
5. gwelt: Robbie Williams.
<http://www.flickr.com/photos/50504967@N00/190454727/>.
Pretočeno dne: 08/10/2015
6. tallmariah: Marilyn Monroe.
<http://www.flickr.com/photos/tallmariah/171018433/>. Pretočeno dne: 08/10/2015
7. Elvis Presley show 03.
<https://www.flickr.com/photos/7477245@N05/5255290635/>.
Pretočeno dne: 08/10/2015

Miselno izkrivljanje #10

Ali lahko dosežem dokončno resnico?

Nevzdržnost nejasnosti

Uvod v temo

Ljudje z OKM imajo pogosto vzgib, da bi prišli stvarjem do dna in imajo težave s prenašanjem negotovosti.

To je do določene mere normalno. Nekateri ljudje najprej preberejo konec kriminalne zgodbe, ker ne zdržijo napetosti. Po drugi strani pa so področja, kjer ni dokončne resnice ali kjer se stvari s časom spreminjajo. Primer prvega je inteligentnost, drugega pa zvestoba in ljubezen. Vse, kar lahko storimo je, da sprejmemo stvari takšne, kakršne so. Absolutne resnice ni moč doseči!

Znanstveniki so si glede tega prišli na jasno. Nobena ugledna znanstvena raziskava ne trdi, da so njihovi rezultati absolutno resnični ali da so nezmotljivi. Nekateri znanstvene revije (npr. Journal of Behavior Therapy & Experimental Psychiatry) celo zahtevajo, da avtorji razkrijejo omejitve njihove raziskave. Znanstveniki govorijo o 95% nivoju zanesljivosti, kjer se nek rezultat smatra kot pravilen – vendar zagotovo ne kot dokončna resnica.



Goethe-jev "Faust": Dr. Faust je simbol učenjaka, ki teži k dokončni resnici... in je pri tem neuspešen.

Vaje

Vaja #1: Težnja k védenju



Ali resnico lahko dosežemo ... in ali si je vedno vredno prizadevati za to?

Naredite seznam do pet dogodkov, kjer bi bilo škoda, če bi vnaprej vedeli za izid, kot npr. zabava presenečenja.

Poleg tega napišite do tri probleme, pri katerih dokončna resnica ne obstaja, ker:

- so odvisni od okusa (npr. umetnost),
- so odvisni od opredelitve (npr. inteligentnost),
- se lahko spremenijo (npr. ljubezen),
- so odvisni od kulture (npr. kaj je moškost).

Pomislite na kategorijo, ki opisuje vaša najbolj pereča vprašanja o resnici, kot npr. "Ali sem pameten?"

Tukaj lahko vključite tudi ► Miselno izkrivljanje #4 (Ali je svet nevaren prostor?): Ali bi bilo zelo grozno, če ...? Ali bi bile posledice res tako uničujoče?



Delovni list 20

neameričan



pravi Američan

mega



kmetavzar

prava stvar



karma

heroj



lažnivec

odbijajoče



mega

Pasti komunikacije

En stavek – veliko resnic!



Mnogo socialnih situacij je dvoumnih. V zgornjem primeru v resnici ne vemo zagotovo, na kaj moški namiguje ali kako si ženska razlaga njegove besede. Morda je samo opisal dejstvo, brez nekih nadaljnjih namigov. Lahko bi bil tudi ukaz, ali pa bi bil lahko namig na to, da moški ne zaupa vozniskim spretnostim ženske. Enostavno ne vemo in ne smemo prehitro sklepati! Jasne resnice ni možno prepoznati.

Človeška komunikacija je zapletena. Znanstvena raziskava je pokazala, da prejemniki vsebino elektronskega sporočila v 40% primerov razumejo drugače, kot so jo nameravali sporočiti pošiljatelji. Če dodamo izjavam še čustva, to malo zmanjša razliko, vendar ne reši problema v celoti. :-)

Vaja #2: Kako se znebiti stvari

Kopičenje stvari je kompleksen fenomen z mnogo možnimi vzroki, vključno z ukvarjanjem s predmeti kot nadomestilom za socialne težave. Pri nekaterih je gonilna sila vzgib po kontroli.

Medtem ko ljudje, ki hrepenijo po gotovosti in resnici, tvegajo utopitev v oceanu neskončnih informacij, ki morajo biti zbrane, razumljene, razložene in pretehtane, se nekateri dobesedno utopijo v umazaniji svojih domov. Shranjujejo nove predmete, ničesar pa ne odvržejo, saj se jim zdi vse ali pomembno ali pa potencialno pomembno. Iskanje informacij in predmetov se sprevrže v iskanje duha, ki ne prinese zadovoljstva.

Glede na vzrok obstaja veliko različnih načinov, kako se spoprijeti s kopičenjem. Vendar pa morate te vaje izvajati skupaj s terapevtom. Tukaj je nekaj idej:

Soočenje (glejte ► Miselno izkrivljanje #4: Ali je svet nevaren prostor?) Ko dobite dovolj uvida, da je dovolj res dovolj, postopoma mečite stran eno vrečko krame za drugo (glejte ► Vaja #4). Veliko ljudi, ki trpijo za to težavo, poroča o tem, da je bil doživet strah pri metanju stvari stran veliko manjši, kot so pričakovali. Dobra ideja je tudi uporaba dveh košev za smeti, enega za subjektivno pomembne stvari in drugega za kramo. Ko končate, morate drugi koš za smeti takoj odpeljati na lokalno smetišče – in ga pustiti tam.

Boriti se z ognjem proti ognju; Proti-pravila za zmanjševanje dobrin in informacij

Proti-pravila lahko pomagajo, da najprej omejimo in nato zmanjšamo količino krame in informacij. Npr. vsak dan iz vašega računalnika izbrišete vsaj 20 datotek z neosebni informacijami, starejšimi od 5 let. Izbrišite kopije in dokumente, ki jih lahko vsak hip dobite na internetu in jih ni potrebno natisniti. Rigidna oseba, za katero sta red in poslušnost pomembna in ki ji druge tehnike ne pomagajo, lahko skuša omejiti svoj vzgib po zbiranju z uporabo proti-pravil. To tehniko lahko preizkusijo tudi ljudje s potrebo po ponavljanju, ki vedno znova počnejo isto stvar. Namesto da čakajo, dokler ni OKM pravilo izpolnjeno, si dajo nasproten ukaz, da zaključijo s svojim vedenjem npr. s samo še eno ponovitvijo. Ali pa odložijo ritual na kasnejši čas. To tehniko uporabite le, če so vse že prej omenjene tehnike neuspešne.

Zasluge za fotografije

Imetniki avtorskih pravic slik so navedeni v vrstnem redu, kot se pojavljajo v poglavju. Vse zasluge za slike v tej knjigi najdete na internetni strani: <http://extras.springer.com/>.

1. Ulrich Zeuner: Simm – Franz Xaver Simm: Goethes Faust. Mit Bildern von F. Simm. Deutsche Verlagsanstalt, o. J. (1899). https://www.flickr.com/photos/112156593@_N05/16524463806/. Pretočeno dne: 08/10/2015
2. Beverly & Pack: American Peace Flag, Stars & Stripes, Red White Blue, Old Glory, Waving Wind Blowing. <http://www.pinterest.com/pin/148267012705990369/> . Pretočeno dne: 14/03/2016
3. Nika: Cowboy Hats. <http://www.flickr.com/photos/nika/122095014/> Pretočeno dne: 14/03/2016
4. Omer Wazir: Coca-Cola. <http://flickr.com/photos/thewazir/3751829200/>. Pretočeno dne: 14/03/2016
5. World Economic Forum: George Bush – World Economic Forum in the Middle East 2008. <http://flickr.com/worldeconomicforum/2502829658/> Pretočeno dne: 14/03/2016
6. williamcho: 1st Tattoo Show in Singapore. <http://flickr.com/photos/adforce1/3182235303/>. Pretočeno dne: 14/03/2016
7. Marina Ruiz-Villarreal for AG Neuropsychologie: Die Ampel ist grün (based on an idea from Schulz von Thun). Pretočeno dne: 08/10/2015

Miselno izkrivljanje #11

Ali premlevanje pomaga pri reševanju problemov?

Ujeti v neskončni zanki

Uvod v temo

Ali premlevanje pomaga pri reševanju problemov?



PROSIMO, RAZMISLITE O TEM, PREDEN BERETE NAPREJ

Razmislek o vašem življenju, šibkostih in skrbeh je smotrno. Smiselno je razmisliti o vašem življenju, vaših šibkostih in vaših skrbeh. Vendar pa se je možno s tem tudi pretiravati in vas to lahko potegne v nekoristno premlevanje. Premlevanje je zelo pogost pojav pri ljudeh z OKM in podžiga obsesivno razmišljanje. Včasih je težko določiti točko, ko produktivno razmišljanje o lastnih problemih preide v nekoristno premlevanje. Če vaše mišljenje sproža več vprašanj kot odgovorov ter se vrti v krogih, brez da bi prišli do kakšnega zaključka, je čas, da glede tega nekaj naredite. Ker potlačevanje misli ni možno niti koristno (glej ► Miselno izkrivljanje #5: Ali moramo slabe misli potlačiti?), poskusite s tehnikami na naslednji strani.

Vsak ima svoje slepe pege. Če ne upoštevamo nobenega zunanjega nasveta ali informacij (ali po njih sploh ne vprašamo), se zlahka znajdemo na napačni poti ali obtičimo pri istih mislih (kjer "vidiš samo drevesa, ne pa tudi gozda"). Obrnite se na vaše prijatelje, dobre znance in terapevta - ljudi, ki jim zaupate -, da boste pridobili nove perspektive in vidike ter dobili celosten pogled na stvari (iz celostne perspektive težje spregledate gozd). Tako se lahko izvijemo iz začaranega kroga premlevanja!

Vaje

Vaja #1: Stop znak



Najprej skušajte uporabiti razcep povezav (glej ► Miselno izkrivljanje #7: Ali obsesije nepreklicno zastupijo misli?; priročnik je brezplačno dostopen na www.uke.de/assoziationspaltung), da ločite ali razcepite premlevanje s pozitivnimi ali nevtralnimi mislimi.

Drug način prekinitve premlevanja je ta, da si glasno ali po tihem rečete “stop”. To podprite še z notranjo predstavo prometnega znaka stop ali pa z dlanjo naredite pest.

⚠ Pozor: Druga vaja ne deluje pri vseh ljudeh z OKM. S to tehniko nadaljujte le, če ste imeli pri njej kaj uspeha!

Tudi šport in gibanje je lahko učinkovito. Oponašajte npr. tipično gibanje določenih poklicev kot npr. dirigenta orkestra ali bikoborca, ali pa zaporedoma napnite in sprostite mišične skupine. S tovrstno aktivnostjo, ki preusmeri misli in pozornost, se da včasih prekiniti neskončen krog premlevanja.



Nekaterim ljudem z OKM uspe ubežati neskončnemu krogu s spremembo ritma njihovega mišljenja. To morda zveni čudno, vendar je to zelo lahko narediti! Predstavljajte si gramofon z majhno razpoko, ki povzroči, da se delček melodije neprestano ponavlja. Majhen sunek pomaga, da se glasba nadaljuje. Nekateri ljudje dosežejo to z uporabo stop tehnike ali pa s predstavljanjem glasnega poka. Drug način je, da skušate delati na ključnih besedah ali vprašanjih, ki vas mučijo, kot so npr. rak, smrt, »Zakaj jaz?«, “Kaj če me Bog sovraži?”. Prikrojite te besede v vašem notranjem ušesu kot da so na posnetku, ki ga poslušate. Posnetek naj igra na napačni hitrosti ali pa naj postaja vse bolj počasen. To pogosto znervira in prekine miselni proces in včasih onemogoča novo premlevanje. Včasih pomaga tudi preskok na sorodno besedo v drugem kontekstu (glej ► Miselno izkrivljanje #7: Ali obsesije nepreklicno zastupijo misli?).



Delovni list 21

»Učinek pokvarjene plošče«

Veliko poti vodi v Rim. Eksperimentirajte in boste videli, kaj je pri vas najbolj učinkovito.

Vaja#2: Odlog

Večina ljudi z OKM takoj in preventivno uboga kompulzivne vzgibe, saj se želijo s tem izogniti strahu, napetosti ali drugim negativnim čustvom, ki bi se sprožila, če dejanja ne bi izvedli. Poskusite z naslednjim eksperimentom:

Namesto da se vdete kompulziji, določite 15 minut časa v dnevu, npr. ob 20. uri, ko boste izvajali kompulzijo. Termin in prostor morate določiti vi in ne vaš OKM ali misel, ki jo premlevate. Pri veliko ljudeh z OKM se to dobro obnese.

Kakšen je sploh smisel? Odlaganje nečesa ni isto kot prenehanje s tem!

Ta vaja ima dva cilja:

- Pokaže vam, da obsesivne misli niso vsemogočne, temveč da ste vi - do določene mere - gospodar vaših misli.
- Na odložen termin pogosto pozabimo, ker pritisk kompulzivnega vzgiba lahko že popusti, saj ga včasih okrepi pitje prevelike količine kave, glavobol, stres v službi ali podobno. Ko so ti situacijski dejavniki kasneje odsotni, se vzgibi ne pojavijo ali pa se jim lažje upremo.



Vrni se kasneje ... ne vdajte se takoj, temveč določite termin za vaš OKM.

Zasluge za fotografije

Imetniki avtorskih pravic slik so navedeni v vrstnem redu, kot se pojavljajo v poglavju. Vse zasluge za slike v tej knjigi najdete na internetni strani: <http://extras.springer.com/>.

1. buildscharacter: The Thinker by Rodin.
<http://www.flickr.com/photos/buildscharacter/443708336/>.
Pretočeno dne: 08/10/2015
2. Peter Kaminski: STOP ALL WAY.
<http://www.flickr.com/photos/peterkaminski/1510724/>. Pretočeno dne: 08/10/2015
3. Orin Zebest: Needle's Little Helper.
<http://www.flickr.com/photos/orinrobert-john/2912106892/>.
Pretočeno dne: 08/10/2015
4. P/\UL: I'll Be Back.
<http://www.flickr.com/photos/marxalot/2570335163/>. Pretočeno dne: 08/10/2015

Miselno izkrivljanje #12

OKM je motnja delovanja možganov – ali to pomeni, da ne morem narediti nič, da bi to spremenil?

OKM in možgani

Uvod v temo

Skoraj vsak teden so v znanstvenih časopisih objavljeni novi izsledki o možganskih spremembah pri OKM. Nekaterim pacientom je védenje o povezavi med posebnostmi v delovanju možganov in OKM v olajšanje (“nisem kriv jaz—to je moj OKM”), medtem ko se drugi vdajo, saj si napačno razlagajo, da gre pri OKM za nepopravljive motnje - kot npr. nevozen avto.



Možgani med delom...

❗ **Možgani odražajo njihovo uporabo**

Naša razpoloženja avtomatsko vodijo do sprememb v električni aktivnosti možganov. Dolgoročni vplivi lahko vodijo do bolj obsežnih možganskih sprememb. Npr. če vztrajno vadite igranje violine, se bo del možganov, ki je odgovoren za finomotorične veščine, povečal. Prav tako lahko do sprememb vodi zloraba drog. Tovrstne procese se običajno lahko preoblikuje. Možgani so dokaj odpuščajoči ... in marsikaj tudi pozabijo. To je lahko neprijetno, saj lahko to, kar smo se v šoli naučili, do testa že zbledi, v drugih primerih pa je lahko tudi koristno, saj celo slabi spomini sčasoma zbledijo.

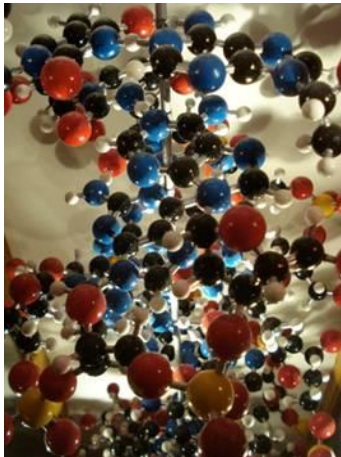
Nekatere možganske spremembe, ki so povezane z OKM, so zelo majhne in ne predstavljajo nepovratnih okvar. Nekateri raziskovalci sploh niso odkrili nobenih razlik v primerjavi z zdravimi možgani. Ponovljivost veliko od teh raziskav je zelo majhna. Trenutno ne vemo, ali so spremembe, o katerih poročajo, posledica simptomov (kar pomeni, da so posledica in ne vzrok) ali pa so obstajale že prej!

Tudi če so te spremembe obstajale že pred izbruhom bolezni, mišljenje lahko spremeni možgane. To je bilo pogosto dokazano. Delovna skupina pod vodstvom Lewisa Baxterja (Kalifornijska univerza, Los Angeles, UCLA) je že pred več kot 20 leti dokazala, da psihoterapija pri OKM vodi do podobnih sprememb v možganih kot zdravila!

Ko boste prebrali to knjigo, vaši možgani ne bodo več čisto isti, kot so bili prej.

Genetika in nevropsihologija

Naši geni nedvomno igrajo vlogo pri razvoju in sestavi naše telesne in psihične konstitucije. Geni določajo, ali imamo svetle ali črne lase, ali smo visoki ali nizki. Stvari so malo bolj zapletene, ko pridemo na področje osebnosti in psihe. Tudi tukaj imajo geni določen vpliv, vendar pa ne zapečatijo naše usode, temveč samo nudijo možnosti in omejitve. Velika prepletenost zunanjih vplivov, izkušenj in križišč v življenju lahko to obrne v nekaj dobrega, povzroči probleme ali pa ostane v ozadju. Celo pri motnjah, za katere trdijo, da je genetski vpliv zelo visok, kot npr. shizofrenija, je vpliv genov največ 50%.

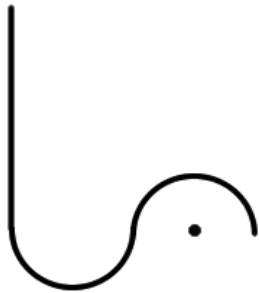


Model človeške DNK, kjer so shranjene genetske informacije

Trenutno obstajajo nestrinjanja glede tega, ali imajo ljudje z OKM nevropsihološke deficite, ki bi bili globlji od miselnih izkrivljanj, ki so opisana v tem programu. Ti bi vključevali težave na področju višjega reda umskih procesov kot so pozornost in spomin, ki jih merimo z določenimi testi, pri katerih mora oseba npr. prerisati kompleksen lik in se ga kasneje spomniti, ali čim hitreje kombinirati črke (glej spodaj). Kasneje eksperimentator oceni, kako dobro se je oseba izkazala. Rezultate se primerja z rezultati ljudi, ki nimajo nobene očitne bolezni. Mnenja raziskovalcev so deljena. Naša raziskovalna skupina ni nikoli odkrila, da bi bili ljudje z OKM v primerjavi z zdravimi ljudmi slabši na testih pozornosti, inteligentnosti in spomina, vendar se vsi kolegi glede tega ne strinjajo z nami.

Raziskave, ki so našle deficite pri ljudeh z OKM, niso vedno pravilno upoštevale sekundarnih vplivov. Npr. mi in nekateri drugi raziskovalci smo odkrili, da sočasni depresivni simptomi vodijo do kratkoročnih nevropsiholoških problemov, ki kasneje izzvenijo. V drugih raziskavah niso izbrali najustreznejše primerjalne skupine. Ljudi z OKM primerjajo z mlajšimi študenti. Zaznane razlike v teh raziskavah ne odražajo nujno OKM, ampak so v kontrolni skupini “nadpovprečno uspešni in ambiciozni”. Poleg tega vzgibi k popolnosti med izvršilnimi nalogami (glej Miselno izkrivljanje#9: Dobro ni dovolj dobro), obsesivno preverjanje med nalogami dosežka, zvišana pozornost nase, strahovi glede zunanjega ocenjevanja, premlevanje (glej naslednje

poglavje: Ali sem zguba?) in strah pred onesnaženostjo računalniške tipkovnice, ki niso bile tako čiste, kot bi si nekateri ljudje z OKM želeli, ovirajo njihovo učinkovitost. To lahko vodi do posledičnih problemov. Poleg tega skupinskih razlik ne moremo prenesti na posameznika. Tudi če obstajajo razlike na nivoju skupin, to ne velja za vsakega človeka. Večji kot je vzorec, manjša razlika je potrebna za statistično pomemben rezultat – ne glede na to, ali je to pomembno v realnem življenju ali ne. Celotni kolegi, ki predpostavljajo, da so neke težave v podskupini ljudi z OKM, se strinjajo, da so ti deficiti precej majhni in komaj zaznavni.



Naloga nebesednega spomina: Oseba mora prerisati kompleksen lik in ga kasneje priklicati iz spomina (Slikovno besedni spominski test, Jelinek in Moritz)

Vedno je nekaj. Psihološki problemi: Med romantičnostjo in dramatičnostjo

Glede na novo raziskavo Svetovne zdravstvene organizacije vsaj 20% populacije vsaj enkrat v življenju trpi zaradi depresije ali skrajnih nihanj razpoloženja. Motnje anksioznosti, še posebej socialni strahovi (12%), so še bolj pogosti in prizadenejo skoraj enega od treh ljudi. Zlorabe psihoaktivnih snovi (npr. od alkohola do pomirjeval) so diagnosticirane v 15%. En odstotek ljudi oboli za shizofrenijo, 3% za OKM. In tako naprej. Psihološki problemi in stiske se dotaknejo več ljudi kot nas prepričujejo reklame srečnih ljudi in družin na TV. Družba enostavno ni iskrena, ko se soočamo s to temo. Večina ljudi bo tekom svojega življenja obiskala splošnega zdravnika, internista ali kardiologa in bodo to brez problema povedali. Imeti telesne težave – to je del življenja! Pri psiholoških težavah pa so stvari drugačne. Veliko ljudi, ki imajo psihične težave, zaradi sramu ali ker bi se radi sami spopadli s svojo “notranjo šibkostjo”, kot to svojo težavo pogosto doživljajo, ne išče pomoči.

Družba ima veliko ponižujočih oznak za ljudi z duševnimi težavami. Poimenujejo jih kot norci, čudaki. Ustanavljanje novega kardiološkega centra ne vzbudi toliko problemov in vročih debat v soseski kot ustanovitev novega psihiatričnega centra. Včasih obstaja tudi obrat v drugo smer: ljudi s psihološkimi problemi se idealizira kot genije, napredne ljudi ali upornike, ki jih je družba s pomočjo psihiatričnega sistema zaprla. Tudi to je pretiravanje in pretirano posploševanje. Čeprav so raziskave umetnikov in pisateljev potrdile, da so nagnjeni k zlorabi psihoaktivnih snovi in čustvenim težavam (še posebej k skrajnim nihanjem razpoloženja) *, to ne drži za vse.

Če nam je všeč ali ne, imamo vsi določena nagnjena k motnjam, ki – skupaj z nekaterimi dodatnimi dejavniki – *lahko* privedejo do problemov kot so debelost, diabetes, visok krvni tlak ali do psiholoških problemov.

* Znano je, da so nekateri umetniki zavrnili psihiatrično zdravljenje, ker so se bali, da jim bo to sicer olajšalo čustveno bolečino, vendar jih bo tudi oropalo vira njihove kreativnosti.



Delovni list 22
(List z informacijami)

Zasluge za fotografije

Imetniki avtorskih pravic slik so navedeni v vrstnem redu, kot se pojavljajo v poglavju. Vse zasluge za slike v tej knjigi najdete na internetni strani: <http://extras.springer.com/>.

1. Graphic: Pasioka, Photo- und Presseagentur GmbH Focus
2. net_efekt: DNA Molecule display, Oxford University.
<http://www.flickr.com/photos/wheatfields/2073336603/>. Pretočeno dne: 08/10/2015
3. Slika s strani tima avtorjev. Jelinek u. Moritz, Slikovno besedni spominski test

Miselno izkrivljanje #13

Ali sem zguba?

Nizko samospoštovanje in depresija

Uvod v temo

Veliko ljudi z OKM ima nizko samospoštovanje. Približno polovica ima tudi depresijo, ki zahteva zdravljenje. Ključni simptomi vključujejo žalost, nizko razpoloženje, izgubo motivacije in energije kot tudi nizko samospoštovanje. Tudi zdravi ljudje doživijo te simptome kot posledico akutnih težav in kriz, npr. ob izgubi službe ali ob žalovanju. Pri klinični depresiji pa ti simptomi trajajo daljše časovno obdobje (vsaj dva tedna) in pomembno zmanjšajo človekovo kvaliteto življenja in zmožnost ustreznega delovanja.

Pri ljudeh z OKM se depresija pogosto pojavi kot posledica različnih problemov, ki spremljajo OKM, kot je izčrpanost, socialna izolacija in umik. Nekateri miselni vzorci in pristranskosti, ki jih obravnavamo na teh straneh, vodijo do teh težav.

Spodnja razpredelnica je rezultat naše raziskave, narejene na 123 ljudeh z OKM, od katerih jih je veliko poročalo o določenih težavah z depresijo.

% pri OKM	Problem
87	Sem utrujen in izčrpan.
84	Biti brez skrbi je zame nemogoče.
77	Težko se sprostim.
65	Nimam energije in volje.
65	Sem obupan.
65	Sram me je moje duševne bolezni.
59	Čutim, da sem drugim v breme.
56	Izključen sem iz družbe.
47	Ne vem več, kako je čutiti zadovoljstvo.



Za depresivno razmišljanje so značilne pristranskosti, izkrivljanje, psevdologika in pretirane posplošitve. Tako kot kapljica črnila, ki pade v kozarec čiste vode, lahko ena skrb zamegli človekov celoten pogled nase in na druge ljudi.

Posamezniki z depresijo pogosto poskušajo potlačevati svoje negativne misli, kar, kot smo že videli, pogosto paradoksalno vodi do povečanja števila teh misli.

Preglejte ► poglavje #5 (Ali moramo slabe misli potlačiti?). Poleg tega tudi premlevanje, ki je bila tema ► poglavja #11 (Ali premlevanje pomaga pri reševanju problemov?) spodbuja depresivno razmišljanje.



Vaje

Vaja#1: Omejiti pretirane posplošitve



Posamezniki z depresijo pogosto pretirano posplošujejo. Nagnjeni so k razmišljanju, kot je "Ko si enkrat zguba, si vedno zguba." Namesto, da bi vse stvari videli "črno-belo," skušajte najti bolj pozitivne in konstruktivne razlage za nezgode in druge slabe dogodke.

Skušajte biti čim bolj specifični: izogibajte se posplošitvam, ki vsebujejo besede kot so *vedno ali nikoli*, kot tudi nenatančnim in žaljivim izrazom, kot so *neumen ali budala*. Zdaj pa v spodnjo razpredelnico napišite svoje primere na enak način, kot so napisani prvi trije primeri.



Delovni list 23

Dogodek	Pretirana posplošitev	Konstruktivna ocena
Ne morete zapeti hlač.	"Sem debela in grda."	"Lahko da sem pridobila nekaj kilogramov, vendar ali to pomeni, da sem grda?"
Padli ste na izpitu.	"Nikoli mi nič ne uspe! Takšna zguba sem!"	"Res je, padel sem na <u>tem</u> izpitu. Ampak je bil res težek! Pritoževanje ne pomaga. Bolje, da razmislim, kako naprej... Izpit lahko še dvakrat ponavljam in tokrat se bom bolj naučil."
Prijatelj vas pusti na cedilu.	"Nihče ne misli, da sem pomemben. Ljudje mislijo, da lahko tako grdo ravnajo z mano."	"Škoda, da se nisva dobila, lahko bi bilo prijetno. To, da je odpovedal srečanje, ni nujno povezano z mano. Prejšnjič sva se imela super. Tudi jaz sem srečanje že kdaj odpovedal."

Ne sklepajte iz sebe o drugih!

Veliko ljudi s slabim samospoštovanjem pripisuje svoje poglede drugim ljudem: “Če si nisem všeč, zakaj bi bil všeč drugim?” Tudi če sebe vidite kot ničvrednega, grdega ali nesposobnega, ni nujno, da vas tako vidijo tudi drugi.

Človeška osebnost je zelo kompleksna—kot mozaik. Vsi smo sestavljeni iz majhnih delčkov, ki niso samo svetli ali temni. In tako je tudi prav – drugače bi bil svet zelo dolgočasen prostor.



Človeške lastnosti so kompleksne kot mozaik

Kako opredelimo:

Inteligentnost? Imeti odličen uspeh v šoli, imeti diplomu, biti srečen, govoriti več kot en jezik?

Privlačnost? Notranja ali zunanja lepota, “tisto nekaj več”?

Uspeh? Super kariera, veliko prijateljev, biti zadovoljen s sabo ...? Tudi tu ni “pravih” odgovorov!

Skušajte nadomestiti nerealne in absolutne zahteve (“Moram ...”) z dosegljivimi in razumskimi! Lahko greste nazaj na ► Poglavlje #9 (Dobro ni dovolj dobro?), kjer smo pokazali, da perfekcionizem pogosto vodi do obupa.

Vaja #2: Zavedajte se svojih moči

Ljubezen je odločitev, da na človeka gledamo kot na celoto, podrobnosti pa pustimo ob strani. (Otto Flake). To bi moralo veljati tudi za nas.

Nihče ni popoln! Sebe si lahko predstavljate kot majhno skladišče s številnimi škatlicami in policami. Namesto da bi gledali na napol prazne police, bi morali gledati v vaše skrinjice zakladov. Pogosta depresivna past je, da vzamemo svoje močne točke kot samoumevne in (domnevno) pomanjkanje sposobnosti kot neizogibno.

Namesto da bi se osredotočali na vaše zaznane šibkosti in pomanjkljivosti, bi se morali opominjati na vaše moči in vrline.

Vsi imamo sposobnosti, ki jih nimajo vsi drugi ljudje in na katere smo lahko ponosni. To ne pomeni nujno, da imamo neke redke talente, svetovne rekorde ali pionirska odkritja.

Proces

Razmislite o svojih vrlinah.

1. Kakšne sposobnosti imate?

Za kaj sem v preteklosti že dobil pohvale?

Npr. imam talent za tehnične stvari... Dobro poslušam druge... Sem zanesljiv človek.

2. Predstavljajte si konkretne situacije

Kdaj in kje? Kaj sem naredil in kdo mi je dal povratne informacije?

Npr. prejšnji teden sem pomagal prijateljici prebeliti njeno stanovanje. Veliko sem ji pomagal, brez mene ne bi zmogla... Včeraj sem nekoga potolažil na internetnem forumu.

3. Zapišite si!

Zapišite stvari, ki so vam šle dobro ali za katere ste dobili pohvale ...

Redno prebirajte to in dodajajte nove situacije. Kadar imate krizo, se vrnite na te spomine (npr. ko se počutite ničvredne). Ko je nekaj zapisano črno na belem, se nam pogosto zdi bolj res, kot če so samo spomini, še posebej, ker se v času, ko se slabo počutimo, težko spomnimo na pozitivne izkušnje.

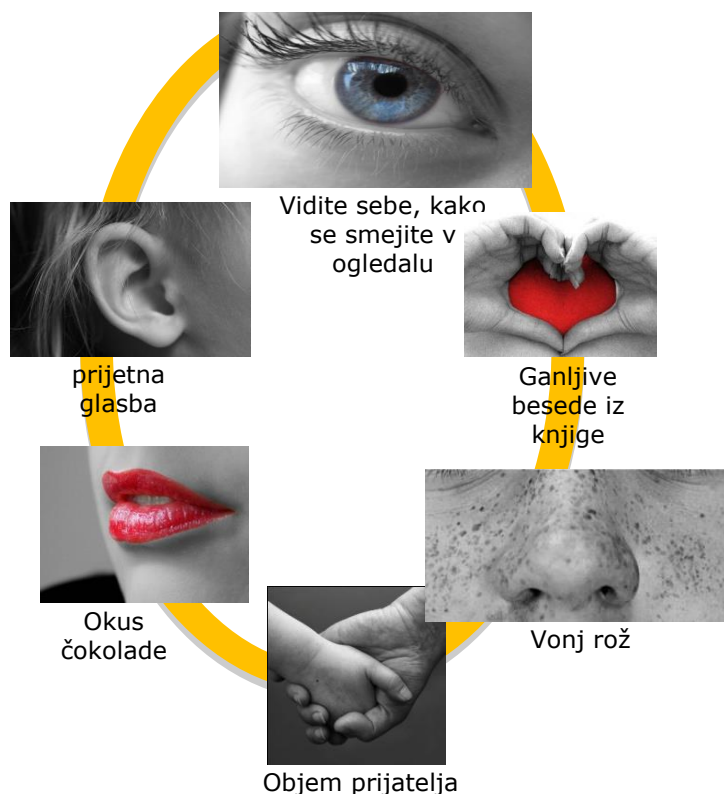
**Delovni list 24**

Vaja#3: Trening kroga čutov



Pri ljudeh z nizkim samospoštovanjem v zavesti prevladujejo negativne izkušnje in spomini. Pozitivne izkušnje, ki jih je vsak človek v življenju imel, ne glede na to, kako slaba ali žalostna je njegova preteklost, se porazgubijo v močvirju spomina. Da bi bili ti spomini močnejši, jih moramo izkopati in si jih čim bolj živo predstavljati. Veliko ljudi z depresijo ima pri tem težave in ne morejo podoživeti lepih izkušenj z vsemi petimi čuti ali pa obtičijo samo pri enem spominu. V takšnih primerih priporočamo tale “trening kroga čutov”.

Predstavljajte si pozitivne in/ali zabavne dogodke v vašem življenju z vsemi petimi čuti, kot tudi s srcem in glavo (glejte sliko). Npr. v svojem notranjem očesu si predstavljajte, kako ste zadeli gol za svojo ekipo. Tudi če je vaša ekipa na koncu izgubila, podoživite ta trenutek! Ali pa si v notranjem ušesu predstavljajte, kako slišite pohvalo o vaši novi pričeski ali smeh ljudi, ko ste povedali šalo. Spomnite se na to, kako prede mačka ali kako se občuti objem prijatelja. Za končni, šesti korak (glava in srce) pomislite na stavke, ki so vas navdihnili, npr. citat pesmi, tolažilne besede verskega teksta ali samo pametna, zdravorazumska pripomba najstnika. Če imate težave pri predstavljanju določenega čuta (vonj je še posebej težak), se ne obremenjujte s tem, temveč pojdite naprej na naslednji korak. Ponavljanje kroga in daljša vaja vas bodo gotovo spomnili na že pozabljene dogodke. Če to vadite nekaj tednov, boste spremenili vaš “čustven ključ” iz majhnega v velikega.



Vaja #4: Spoprijemanje s pozitivnimi in negativnimi povratnimi informacijami



Veliko ljudi se je tekom otroštva naučilo, da dajo večjo težo kritiki kot pohvalam. Tudi to lahko postane past depresivnega mišljenja! Skušajte najti več pozitivnih/konstruktivnih ocen za vaše lastne negativne in pozitivne dogodke.

Vpišite situacije v parih: enkrat z dobrim in enkrat s slabim izidom



Delovni list 25

Dogodek	Depresivna ocena	Bolj pozitivna/konstruktivna ocena
Vaš prispevek/komentar na internetnem forumu je pohvalil nek drug član.	"Samo prilizovati se mi hoče. Res je prijeten, ... ampak ni iskren."	"Super, da nekdo ceni moj doprinos!"
Na internetnem forumu vas drug član kritizira.	"Razkrili so me, moje mnenje ni bilo nikoli pomembno, sem neumen ..."	"Ta oseba je imela morda slab dan. Bom pogledal še, kakšna so mnenja drugih članov."

Vaja#5: Zbiranje trenutkov zadovoljstva

Pogosto dragoceni trenutki zdrvirjo mimo nas, ne da bi to sploh dojali. Morda si želimo ustaviti čas, vendar smo dejansko že preokupirani z naslednjim problemom ali nalogo. Da bi bolj zavestno doživljali ali pa vsaj podaljšali te dragocene trenutke, skušajte s seboj v žepu nositi nekaj posušenih fižolčkov ali pa majhnih obarvanih kamenčkov. Za vsak pozitiven trenutek, ki se vam zgodi tekom dneva, dajte enega od teh fižolčkov ali kamenčkov iz enega žepa v drugega. To naredite za pozitivne dogodke, ki so posebne priložnosti npr. telefonski klic dragega starega prijatelja, ali pa za “preprosta” vsakodnevna zadovoljstva kot je skodelica dobre kave. Na koncu dneva pogledjte vaš “izplen” in si vzemite nekaj časa, da se v mislih vrnete na pozitivne stvari, ki so se vam zgodile tisti dan.



Lepi trenutki v življenju so dragoceni – zbirajte lasten zaklad.

Vaja #6: Biti hvaležen

Pri tej vaji vas prosimo, da razmislite o stvareh v vašem življenju, za katere ste hvaležni. Tudi če se trenutno ne počutite dobro, so v vašem življenju neke stvari, za katere ste hvaležni. Tudi če vam miselni boj proti simptomom preprečuje, da bi to dojali. Lahko ste hvaležni za ljudi, ki so vedno tam za vas, npr. vašo staro mamo, ali pa za stvari ali dogodke, npr. lepo stanovanje ali da ste se odločili za delo v vaši sanjski službi v drugem mestu.

Skušajte zavzeti neko drugo perspektivno glede vaše bolezni: opazili boste, da so nekatere stvari, za katere ste hvaležni, neposredno povezane z vašo boleznijo (ne da bi bili hvaležni za samo bolezen). Morda ste našli dobre prijatelje v skupinah za samopomoč ali pa razumevajočega terapevta? Morda zdaj veste, da se lahko v celoti zanesete na nekatere prijatelje – ne glede na to, kaj se zgodi?

Mnogo ljudi s psihiatričnimi boleznimi ne bi želelo zamuditi globoke izkušnje, ki so jo doživeli, ko so se sprijemali s svojo boleznijo.



Za kaj sem hvaležen?

Tu je nekaj primerov:

- Hvaležen sem, da živim v varni državi.
- Ne morete izbirati staršev in nogometne ekipe. Hvaležen sem, da moja ekipa igra v prvi ligi.
- Kljub vsem razlikam med nama cenim svojo sestro.
- Tudi če bi z lahkoto in hvaležno izpustil izkušnjo bolezni, me je terapija osebno dvignila na drug nivo. Prej sem bil bolj plehek človek.

Svoje misli zapišite na delovni list 26.



Delovni list 26

Vaja #7: Bivanje določa zavest

Čustva, kot so sreča, žalost ali tesnoba, so notranji odrazi zunanjih dogodkov, ki se nato zrcalijo nazaj v zunanost. Osebo z nizkim samospoštovanjem bo kritika bolj prizadela kot osebo s stabilnim samospoštovanjem. Takšni odzivi se zelo verjetno pokažejo v našem telesnem izražanju in izrazih na obrazu, kot npr. solzne oči, sključenost ramen, tih in monoton govor, upočasnjeno. Kompleksna interakcija med zunanjimi izrazi (bivanje) in mislimi/kognicijami (zavest) se lahko zaplete v začarani krog, če se npr. nesrečnost izrazi s povešenimi rameni in povešenimi kotički ust. Ta drža ali geste lahko pri drugih sprožijo sočutje, kar lahko utrdi posameznikov občutek, da je ničvreden in se drugim le smili.

Ena od možnosti, da lahko uporabimo te avtomatske procese je, da obrnemo telesne odzive, ki so tipični za depresivno mišljenje, v njihovo nasprotje. Namesto da bi sključili ramena, hodimo zravnano in dvignemo pogled. Skušajte se nasmehiti – vsaj malo. Pogosto imajo takšne majhne spremembe presenetljiv učinek: pozitivne misli in občutki se začnejo mešati v vaše mračno razpoloženje. Telesni znaki so tesno povezani z občutki: pozitivni občutki bodo sprožili pozitivne telesne izraze. Veliko resnice je v izreku: 'Pretvarjaj se, dokler ti ne uspe'.



“Nasmeh, ki ga podariš, se bo vrnil k tebi.”

Še več vaj za izboljšanje samospoštovanja

- Vsak večer zapišite nekaj pozitivnih stvari, ki ste jih naredili (do pet). Nato se v mislih ustavite pri teh stvareh. Raziskave so pokazale, da si stvari, ki se jih naučimo ali o katerih razmišljamo tik preden zaspimo, bolje zapomnimo.
- Pred ogledalom si recite: “Všeč sem si!” ali “Všeč si mi!” Na začetku se boste pri tem počutili malo neumno, vendar to vseeno storite!
- Sprejmite pohvale in si jih zapišite. Skušajte se spomniti na situacije, kjer ste se počutili res dobro – skušajte se spomniti tega z vsemi vašimi čuti, lahko s pomočjo fotografij ali drugih spominkov.
- Počnite stvari, v katerih res uživate, kot npr. iti v kino, na kavo ali gledanje starega filma na TV – idealno v družbi drugih.
- Telovadite vsaj dvajset minut – vendar ne pretiravajte. Če je možno, poskusite raje s treningom vzdržljivosti, npr. dolg sprehod ali tek.
- Poslušajte katerokoli glasbo, ki izboljša vaše razpoloženje – ne glede na to, ali je to hard rock, jazz, pop, narodno-zabavna glasba ...

**Delovni list 27
(List z informacijami)**

Zasluge za fotografije

Imetniki avtorskih pravic slik so navedeni v vrstnem redu, kot se pojavljajo v poglavju. Vse zasluge za slike v tej knjigi najdete na internetni strani: <http://extras.springer.com/>.

1. h.koppdelaney: Depression. <http://www.flickr.com/photos/h-k-d/2240022294/>. Pretočeno dne: 08/10/2015
2. go_nils: Inkheart. <http://www.flickr.com/photos/agemo/3253450339/>. Pretočeno dne: 08/10/2015
3. Ed Yourdon: Mosaic benches at Grant's Tomb, Jul 2008 - 38. <http://www.flickr.com/photos/yourdon/2693799529> Pretočeno dne: 08/10/2015
4. Philipp Martin: Mauerblume. <https://www.flickr.com/photos/philippmartin/15982364711/>. Pretočeno dne: 08/10/2015
5. Trening čutnih krogov (v smeri urinih kazalcev z začetkom zgoraj):
 - StaR_DusT_: Eye!. <http://www.flickr.com/photos/star-dust/709945164/>. Pretočeno dne: 08/10/2015
 - MetalPhoeniX: Coração. <http://www.flickr.com/photos/metalphoenix/4353054/>. Pretočeno dne: 08/10/2015
 - E. E. Piphanies: Oh brother. <http://www.flickr.com/photos/pips/1144994523/>. Pretočeno dne: 08/10/2015
 - craiglea123: Maria & Lucy's Hands. <http://www.flickr.com/photos/craiglea/3412456242/>. Pretočeno dne: 08/10/2015
 - Christine Roth: Red red Lips. <https://www.flickr.com/photos/socialspice/5713714538> Pretočeno dne: 08/10/2015
 - Travis Isaacs: Ear. <http://www.flickr.com/photos/tbisaacs/3911558890/>. Pretočeno dne: 08/10/2015
6. Lily_of_the_Vallley: The Light. <http://www.flickr.com/photos/45629771@N06/4322786680/>. Pretočeno dne: 08/10/2015
7. ^@^ina (Irina Patrascu Gheorghita): Happiness held is the seed; happiness shared is the flower. ~Author Unknown. https://www.flickr.com/photos/angel_ina/4552051664/. Pretočeno dne: 08/10/2015
8. Noodle93: Smile. <http://www.flickr.com/photos/noodle93/5372211976/>. Pretočeno dne: 08/10/2015
9. L. Marie: SB 096. <http://www.flickr.com/photos/lenore-m/441559849/>. Pretočeno dne: 08/10/2015

Miselno izkrivljanje #14

**Ali to pomeni, da se moje stanje ne bo izboljšalo
in da se mi bo morda celo zmešalo?**

OKM ≠ Psihoza

Uvod v temo

Kaj pomeni izraz "norost"?

**STOP****PROSIMO, RAZMISLITE O TEM, PREDEN BERETE NAPREJ**

Norost ni diagnoza!

Norost ni niti diagnoza niti natančno opredeljen znanstven termin. Psihologi in psihiatri lahko uporabljajo specifične izraze kot "shizofrenija" ali pa bolj nejasen izraz kot je "psihoza". Oba termina se pogosto uporablja kot sopomenki, čeprav se izraz psihoza lahko uporabi tudi za manično-depresivno motnjo. Jedrni simptom shizofrenije so blodnje, ki so opredeljene kot napačna prepričanja, ki jih človek ne zmore spremeniti, kot npr. absolutna prepričanost, da ti sledi FBI, ali pa da sporočila na radiu ali televiziji vsebujejo kodirane grožnje proti tebi. Pogosto se sočasno pojavljajo tudi drugi simptomi, kot je slišanje glasov ali druge halucinacije ter motnje mišljenja, pri katerih je govor spremenjen in postane nerazumljiv drugim.

Blodnjave ideje ne zahtevajo nujno zdravljenja!

Do 15% populacije ima občasne blodnjave ideje. Samo ena tretjina teh primerov zahteva zdravljenje in se uspešno odzove na zdravila ali psihoterapijo. Meje med blodnjami in ekstremnimi verskimi ali političnimi prepričanji so včasih nejasne.

OKM ≠ PsihozaJe OKM kot psihoza? **Ne!**V spodnji razpredelnici so zabeležene **najpomembnejše razlike med OKM in shizofrenijo/psihozo/blodnjami:****Delovni list 28
(List z informacijami)**

Vidik	OKM	Shizofrenija/psihoza/ blodnje
Stopnja prepričanosti	Močni dvomi, uvid v motnjo je vsaj delno prisoten.	Močna prepričanost, brez ali neustrezen uvid v motnjo.
Vsebina	Skrbi so najpogosteje povezane z idejo, da se bo nekaj slabega zgodilo drugim ali tebi <i>zaradi naključja ali nepozornosti</i> , kot npr. povzročiti požar, ker si pozabil ugasniti štedilnik. Pogosto gre za tabu teme kot je umazanija, seksualnost ali agresija.	Prepričanje, da nam želijo sovražniki škoditi. Vsebine se nanašajo predvsem na zasledovanje in preganjanje.
Meje z zunanjim svetom	Negotovost glede tega ali bodo naše misli sprožile misli ali dejanja pri drugih (smer skrbi: od sebe proti drugim spojitev misel-dejanje, glej miselno izkrivljanje ► #2: Ali slabe misli vodijo do slabih dejanj?).	Prepričanost , da druge osebe vstavljajo misli v naš um ali vplivajo preko misli na naša dejanja (smer skrbi: obratno kot pri OKM).
Potek	Pogosto kroničen, če ni zdravljenja.	Epizodično, pogosto z vmesnimi obdobji brez simptomov.
Zdravila	Predvsem antidepresivi.	(Visoki odmerki) antipsihotikov.

Psihoza: Konec?

Želimo ovreči nekaj tipičnih mitov glede shizofrenije. Čeprav ime shizofrenija izhaja iz grške besede za “razcep” in “dušo”, shizofrenije ne smemo zamešati z osebnostno motnjo. Pacienti niso kot “Dr. Jekyll in g. Hyde” avtorja Roberta Louisa Stevensona, kjer je človek tekom dneva normalen državljan, ponoči pa nepredvidljiva pošast. Ljudje s shizofrenijo običajno niso nevarni za druge ljudi in se izven psihotične epizode vedejo normalno. Večina je normalno inteligentnih in niso umsko zaostali. Pred desetletji so videli shizofrenijo kot stanje popolne norosti, ki je ni bilo možno psihološko razumeti, ter so paciente pogosto zapirali stran od družbe. Znanstven pogled na shizofrenijo se je spremenil, medtem ko napačna prepričanja še kar vztrajajo. Večina strokovnjakov smatra, da so zdravila neobhodna pri zdravljenju psihoze, za izboljšanje kvalitete življenja pacientov in poteka bolezni pa se čedalje bolj uporablja tudi psihoterapevtske metode.



Navkljub popularnim napačnim prepričanjem ljudje s shizofrenijo nimajo razcepljene osebnosti.

Zasluge za fotografije

Imetniki avtorskih pravic slik so navedeni v vrstnem redu, kot se pojavljajo v poglavju. Vse zasluge za slike v tej knjigi najdete na internetni strani: <http://extras.springer.com/>.

1. Austen Squarepants.
<https://www.flickr.com/photos/swruler/211304213/>. Pretočeno dne: 08/10/2015
2. g_y_photo: Good vs. Evil.
<http://www.flickr.com/photos/griffinyphotography/3864959061/>.
Pretočeno dne: 08/10/2015

ZADNJE BESEDE...

Vadite! –154

Povratne informacije –155

Hvala vam! –157

Ste več kot vaš OKM in lahko naredite več, kot da se samo borite s svojimi problemi!

Do pred 10-20 leti je bilo v vsakodnevni rutini psihiatrične klinike in tudi v psihološko-psihiatričnih znanstvenih člankih pogosto enačenje pacientov z njihovo boleznijo. O pacientih se je govorilo kot o “depresivcih”, “nevrotikih”, “shizofrenikih” in tako naprej. To se je spremenilo. Institucije in avtorji znanstvenih člankov so naprošeni, da govorijo o ljudeh, ki imajo tudi psihiatrično bolezen. Na prvi pogled lahko to izpade politično pretirano korektno in dlakocepsko. Sama ideja pa je globoka, saj na ta način skušamo preprečiti implicitno razumevanje, da je človek, ki ima kompleksno zgodovino, odlike, šibkosti in osebnostne lastnosti, ocenjevan le glede na svojo bolezen ali nepopolnosti.

Veliko obolelih ljudi se drži tega zastarelega pogleda na njihovo bolezen in se sami opredeljujejo izključno preko svoje bolezni (npr. OKM, depresija) ali svojih problemov (brezposelnost, samskost). Le kako naj bo drugače, si verjetno mislite, če nekdo porabi 8-10 ur za pranje rok, kontroliranje ali premlevanje, in je tako nezmožen živeti kvalitetno življenje? Dnevni boj proti OKM, ki vključuje hospitalizacije, sitnosti z zdravstvenimi zavarovalnicami ali birokracijo socialnih služb, lahko zamegli vaš notranji kompas.

Tako imenovana Terapija sprejemanja in predanosti (ang.: Acceptance and Commitment Therapy) se usmerja ravno na to temo. Čeprav deluje morbidno, se pacienta spodbudi, da si predstavlja, kaj bo napisano na njenem ali njegovem nagrobnem kamnu. Nihče ne bi rad videl zapisa, da je bil bolj z OKM osrednji vidik njegovega življenja. Večina ljudi – pa če so zdravi ali ne – bi raje, da bi se jih spominjali kot dobre prijatelje, zveste sorojence, prijazne sosede, prepričane socialne demokrate itd.

Kljub težavam je pomembno, da v življenju sledimo ciljem in skušamo ostati zvesti našim vrednotam – kolikor pač lahko. Ne postavite si previsokih ciljev (npr. postati predsednik države ... čeprav sta Lincoln in Churchill znana kot dobra predsednika kljub njunim psihološkim motnjam), pa tudi prenizkih ne. Bodite jasni! Razmislite o tem, kaj vam je vredno, kakšni želite biti kot človek, npr. dober poslušalec, nekdo, ki sodeluje v politiki in odkrito izraža svoja mnenja, prepričan kristjan, musliman ali ateist, nekdo, ki je povezan z naravo, nekdo, ki je skrben ... Na kateri od teh vrednot želite utemeljiti svoja dejanja? Ne samo to, kar naredite za druge, pomembno je tudi, kaj naredite zase. Npr. lahko skušate ostati v telesni kondiciji in biti aktivni glede svojega dobrega psihičnega počutja tako, da se vključite v psihoterapijo, delate s pomočjo priročnika za samopomoč ali berete informacije na internetu ...

Na ta prizadevanja glejte kot na proces, kjer je fokus bolj na potovanju (vašem življenju) kot na doseganju določenega cilja. Podobno kot vas zvezde na obzorju ponoči vodijo in vam dajejo smer, vas tudi vrednote lahko usmerjajo.



Vsak človek ima veliko lastnosti.

Vaja: Vaja predstavljanja



Da bi se boljše zavedali, katere vrednote so pomembne v vašem življenju, si vzemite nekaj časa, da naredite naslednje vaje predstavljanja.

Če je možno, za trenutek zaprite oče in si predstavljajte, da ste na koncu svojega življenja in gledate nazaj. V svoji glavi izdelajte nekaj razlogov, zaradi katerih je bilo življenje vredno živeti:

- To življenje je bilo lahko dobro, ker ste ga morda preživel z ljudmi, ki so vam pomembni. Kdo so to?
- Lahko da ste v življenju naredili nekaj stvari, ki so vam pomembne. Katere so to?
- Ali pa ste se morda naučili določenih stvari ali imeli posebna doživetja, ki jih ne bi želeli zamuditi. Kaj bi to bilo?
- Morda ste videli kraje, ki so na vas naredili vtis. Kateri so bili?
- Morda ste uživali v posebnih trenutkih in se zabavali. Kateri trenutki so bili to?

Predstavljajte si svoje vsakodnevno življenje. En dan se zbudite in opazite, da OKMja ni več.

- Kaj bi počeli?
- S kom ali s čim bi preživljali čas? In kje?
- Kako bi si organizirali vsakodnevno življenje in vaše celotno življenje?
- Kako bi se pokazalo, da vsak dan živete v skladu s svojimi vrednotami?



Nobeno življenje ne teče le po eni tirnici ...

Vadite!

Ta pregovor je tako resničen, kolikor zveni obrabljeno: vaja dela mojstra.

Dajte si dovolj časa, da boste razumeli in ponotranjili stvari, ki ste jih prebrali v tem priročniku. Skušajte izvesti predlagane vaje, predvsem pa jih redno ponavljate, da boste utrdili nove vzorce mišljenja in vedenja. To je nujno, da jih boste lahko za vedno integrirali v vaše vsakodnevno življenje.

Vsa obravnavana miselna izkrivljanja se vam ne bodo zdela pomembna za vas. To je res, saj ima redko kdo prisotnih vseh 14 miselnih izkrivljanj. Vendar pa je res tudi, da je težko prepoznati sebe ali svoja miselna izkrivljanja. Kot pravijo: "Okoli vidi vse razen sebe." Pogosto šele za nazaj vidimo, da smo padli v miselno past.

Kadar ste v dvomih, ali je pri vas prisotno določeno miselno izkrivljanje, vprašajte bližnje sorodnike, dobrega prijatelja ali vašega terapevta.

Lahko se zgodijo tudi nazadovanja. To ne pomeni, da ste neuspešni in da morate začeti od začetka. To je pri zdravljenju OKM pričakovano.

Tudi če vam metakognitivni trening ni pomagal, to ne pomeni, da ste "brezupen" primer. Program samopomoči lahko le redko nadomesti celotno psihoterapijo.

Upamo, da vam je bila ta knjiga v pomoč in vam želimo vse dobro!



Povratne informacije



Veselimo se vaših povratnih informacij!

Komentarji, kritike in/ali predlogi za izboljšave so dobrodošli (v angleščini ali nemščini):

Profesor Steffen Moritz
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Martinistrasse 52, 20246 Hamburg (Nemčija)
FAX: ++49 40 7410 57566
moritz@uke.de
<http://www.ag-neuropsychologie.de>

Prosimo, pomagajte nam pomagati

Zakaj prostovoljni prispevki?

Zaradi težke situacije v zdravstvenem sistemu (in sistemu samopomoči), je naš cilj, da bi ljudem s psihološkimi problemi ponudili naše programe – kot je mojMKT ali razcep povezav (www.uke.de/assoziationsspaltung) brezplačno ali s čim manj stroški.

Poleg tega je naš cilj evalvacija in še dodatne izboljšave programa mojMKT s pomočjo znanstvenega raziskovanja. Raziskovanje pa ni le časovno potratno, zanj je potrebno imeti tudi finančne vire.

Če želite podpreti mojMKT, bi vam bili hvaležni za vaše denarne prispevke. Seveda vam bomo pomagali s katerimkoli vprašanjem, ne glede na to, ali prispevate ali ne. Nihče se ne sme čutiti moralno obvezanega, da prispeva denar.

Zelo dobrodošle so štipendije v kakršnikoli obliki ali višini. Vsi denarni prispevki bodo namenjeni nadaljnjemu razvoju mojMKT. Na razpolago nimamo niti profesionalne finančne podlage niti administrativnega aparata.

Ker smo neprofitna organizacija, bodo vsi vaši denarni prispevki šteli v davčno olajšavo in če bi to potrebovali, vam bomo na vašo željo poslali potrdilo. Prosimo pošljite elektronsko pošto z vašim naslovom na moritz@uke.de.

Vsem donatorjem, ne glede na denarni prispevek, se bomo zahvalili na: www.uke.de/psych_sponsor.

Za večje prispevke, ki presegajo 4000€, se bomo donatorjem zahvalili v priročniku ter v naših predstavitvah.

Kako prostovoljno prispevati?

Prosimo, pozanimajte se o različnih možnostih prispevanja (moritz@uke.de). Prispevke lahko nakažete na spodnji račun (potrdila za davke izdamo na vašo prošnjo):

Lastnik računa: Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Banka: Hamburger Sparkasse (bančna koda: 200 505 50)

Številka računa: 1234 363636

Vsebina/ime računa (to je nujno, da pride znesek do nas): 0470/001 -MyMCT

IBAN: DE54200505501234363636

BIC/Swift: HASPDEHHXXX

Hvala vam!



Za mnoge predloge in pomoč pri tej knjigi bi se radi zahvalili našim kolegom, sodelavcem in sorodnikom:

Andrea Dunker, Jörg Dunker, Ann-Kathrin Ebner, Susanne Fricke, Thomas Hillebrand, Birgit Hottenrott, Torsten Imig, Lena Jelinek, Sina Klein, Anne Külz, Thies Lüdtkke, Margrit Moritz, Edgar Geissner, Sarah Randjbar, Franziska Roggenbuck, Anne-Lena Sauerbier, Lisa Schilling, Johanna Sundag in Francesca Vitzthum.

Svojo iskreno hvaležnost za dragocene povratne informacije in predloge za izboljšave bi radi izrazili tudi naslednjim ljudem:

Amanda Brooks, Catriona Donagh, Samatha Fitt, Patricia Gough, Natalie McClaren in Ailsa Russell.

Nenazadnje gre zahvala tudi našemu lektorju Kenu Kronenbergu.

Zasluge za tretjo izdajo

Svojo hvaležnost bi radi izrazili Fioni Brown, Moni Dietrichkeit, Birte Jessen, Lilian Krasberg, Sabrini Michalski in Alini Struve za njihov pregled in popravke preliminarne verzije tretje izdaje. Zahvalili bi se tudi Thies Lüdkeju za njegovo pomoč pri formatiranju novih delovnih listov kot tudi Weroniki Tokarski za oblikovanje dodatnih slik.

Posebna zahvala gre tudi gospe Stefanie Teichert za njeno lekturo in ogromno predlogov za izboljšave, ki presegajo običajne jezikovne popravke.

Zasluge za fotografije

Imetniki avtorskih pravic slik so navedeni v vrstnem redu, kot se pojavljajo v poglavju. Vse zasluge za slike v tej knjigi najdete na internetni strani: <http://extras.springer.com/>.

1. Ley: Woman in the mirror.
<https://www.flickr.com/photos/13514463@N06/11409024824/>.
Pretočeno dne: 08/10/2015
2. Björn Láczy: Weichen.
<https://www.flickr.com/photos/dustpuppy/78871005/>. Pretočeno dne: 08/10/2015
3. gmiphone: Chopi summit 800x600.
http://www.flickr.com/photos/gregg_macdonald/. Pretočeno dne: 08/10/2015
4. Bernd Kirschner.
<https://www.flickr.com/photos/40804746@N02/6260363868/>.
Pretočeno dne: 08/10/2015
5. nateOne: Thank you. <http://www.flickr.com/nateone/3768979925/>.
Pretočeno dne: 14/03/2016