



Piše: Marija Pavić

Kako da upravljamo svojim reakcijama?

U prošlom broju govorili smo o načinima na koje je moguće povećati svesnost o svojim reakcijama i njihovim različitim aspektima (osećanja, ponašanja, telesne reakcije i misli). To je zapravo i preduslov za upravljanje našim reakcijama, o čemu ćemo više govoriti u ovom broju. Ako pokušamo da napravimo sponu između ove dve teme, pitala bih vas ponovo kojim elementima reagovanja vam je jednostavnije da upravljate: emocijama, ponašanjem, telesnim reakcijama ili uverenjima? Šta vam se čini da su vaša „otvorena vrata“ kroz koja možete lako da sagledate sebe?

Hajde da krenemo od misli, ali uzimajući u obzir sve aspekte.

ABC model

Jedan od modela koji se koristi za razvoj veštine funkcionalnog reagovanja u kritičnim situacijama jeste **ABC model**. Ovaj model vezuje se za ime **Alberta Elisa**, začetnika Racionalno emotivno-bihejvioralne terapije (REBT). Proći ćemo sada kroz elemente ovog modela koji može da bude dobra prva pomoć za upravljanje svojim mentalnim stanjem u ključnim trenucima.

A, kao akronim od „Activating events“, odnosi se na ono što predstavlja okidač za naše reakcije, odnosno aktivirajući događaj, okolnost ili situaciju u kojoj se nalazimo.

C, kao akronim od „Consequences“, čine naše reakcije, u vidu osećanja i naših ponašanja, pa čak i telesnih reakcija. Ljudi misle da su reakcije direktno uzrokovane situacijom. Često mi se dešava da od svojih klijenata čujem da bi sve bilo u redu samo kada bi se promenila situacija ili okolnost i da ne postoji drugi način da oni promene svoju reakciju. Da je to istina onda bi svi ljudi koji se nađu u nekoj situaciji reagovali na identičan način. Pošto to nije slučaj u stvarnosti, to nam govori da postoji neki faktor koji se umeće između A i C. To je B!

B, kao akronim od „Beliefs“, označava naša uverenja koja imamo o toj situaciji ili okolnostima. Ovo je element koji često previdimo i zaboravljamo da naše reakcije zapravo nisu direktna posledica situacije, već onoga kako mi vidimo tu situaciju. U zavisnosti od toga da li su ta uverenja korisna, racionalna ili pak štetna i iracionalna, i naše reakcije će biti više ili manje funkcionalne.

Dakle, ako bismo sumirali ovaj model to bi izgledalo ovako:

situacija (A) – naše uverenje o toj situaciji (B) – reakcija (C)

Hajde sada da provučemo ovaj model kroz primer. Uzećemo situaciju koja nam je svima bila manje ili više bliska u udarnom periodu izolacije zbog korone. Većina onih ljudi koji su zbog vanrednog stanja morali da prestanu da se viđaju sa svojim bližnjima (pogotovo starijim članovima porodice), da idu na sport, koncerte itd. (A), su reagovali izraženom frustriranošću, imali su glavobolje ili nesanicu, prestajali su da rade i one aktivnosti koje su u tim uslovima mogli da rade (C). Neki od njih su izgovarali naglas svoja uverenja: da smatraju da bi morali da imaju ono što žele i ako nije tako to je onda užasno... (B).

Kada sebi ovako odgovorimo na pitanja: „O kojoj se situaciji radi?“, „Kako reagujem?“ i „Šta pomislim pa tako reagujem?“, možemo i da vidimo gde želimo da stignemo sa našom reakcijom, odnosno da postavimo sebi pitanje: „Kako želim da se osećam, ponašam i reagujem u datoj situaciji?“ Ključno pitanje je šta mi možemo na psihološkom nivou da uradimo za sebe da bismo kroz istu tu situaciju prošli na funkcionalniji način.

Odgovor može da bude to da umesto nezdrave, prekomerne i preplavljujuće emocije, imamo doživljaj prihvatanja, da u svom ponašanju stavimo fokus na ona interesovanja i aktivnosti koje je moguće sprovesti i da osećamo nekakvu telesnu i emocionalnu opuštenost koliko god je to moguće.

Onda kada znamo gde smo i gde želimo da budemo sledi pitanje: „**Šta treba da kažemo sebi da bismo reagovali onako kako želimo?**“ **Loša vest je da smo mi sebi napravili emocionalni problem i izazvali disfunkcionalno ponašanje sopstvenim mislima, a dobra vest je da isto tako kao što smo ih izazvali i formirali, možemo da ih dovedemo u pitanje i da ih zamijenimo zdravijim i korisnijim mislima za nas.**

Pričali smo već (u 1. delu članka) o tome šta čini misao blokirajućom, iracionalnom, a šta racionalnom i korisnom. Kažem sebi da bih volela da sam okružena stvarima koje ja biram. Međutim, život je ispunjen i prijatnim i neprijatnim trenucima i okolnostima. To je jednostavno tako. Gledaću da omogućim sebi u što većoj meri ono što preferiram, ali prihvatam da će biti i drugih stvari. Svakako mogu da podnesem to – neću ni poludeti ni umreti jer sam osujećena nečim u ovom trenutku. Tada mobilisem sebe u konstruktivnom smeru. Tada i dalje znam šta su moje preferencije, ali i šta je realnost i kako treba da se postavim u odnosu na realnost. Tada svojim rečima stvaram pravu dozu aktiviranja i prihvatanja.

Ovo je samo jedan od beskonačno mnogo primera kako čovek može upravljati svojom reakcijom prolazeći kroz ovih pet koraka: 1) situacija, 2) moja reakcija, 3) misli koje stvaraju tu reakciju, 4) željena reakcija, 5) nove, korisne misli koje će izazvati konstruktivnu reakciju.

Prođite kroz ove korake sami na sopstvenom primeru. Verujem da će vam posle nekoliko ponavljanja na različitim primerima ići od ruke. Ohrabrujuća vest jeste da što više vežbamo, to više nove misli i ponašanja postaju bliske našem mentalnom sklopu. Tako se stiču nove mentalne navike. Samo čitanje ovog teksta ne znači da ćete odmah promeniti svoje dosadašnje obrasce reagovanja. Kao i kod rada na mišićima, ista stvar je i ovde – potrebna je vežba i veliki broj ponavljanja. Ono što nas dovodi do vidljivih rezultata jesu strpljenje, predanost i kontinuitet. ☺



Marija Pavić
Menadžer i konsultant
H.ART development center
BLANCHARD International Serbia
marija.pavic@hart.rs
www.hart.rs
www.blanchard.rs