

SEDMO POGLAVLJE

Paradoks kontrolle misli

UVOD

Osećaj kontrole najvažniji je za ostvarivanje zadovoljstva, ispunjenosti i sigurnosti u životu. Svi mi volimo osećaj posedovanja kontrole u odnosu na događaje u našem životu, naše dnevne aktivnosti, posao i slobodno vreme, i u određenom stepenu, u odnosu na naše veze. Takođe, prija nam da imamo osećaj kontrole nad našim ponašanjem, emocijama, mislima i telesnim čulima. Zbog toga su rutina i predvidljivost toliko važne; pomažu nam da održimo osećaj kontrole. Kada taj osećaj izgubimo, osećamo se uznemireno i anksiozno. Slično tome, gubitak kontrole nad emocijama (iznenadan plač), ponašanjem (nepromišljen komentar zbog kog kasnije zažalite) ili telom (iznenadan, neočekivan bol u grudima) takođe su uznemirujući. Kada iskusite neželjene uznemirujuće misli, deo vaše uznemirenosti potiče iz osećaja gubitka kontrole nad sopstvenim mentalnim sposobnostima.

Deni je bio iskreno religiozan, oženjen čovek kojeg su mučile opsesivne misli i slike o seksualnim odnosima sa ljudima sa kojima je dolazio u kontakt na poslu, i zbog tih misli smatrao je sebe grešnim. Isprobao je različite načine koji su za cilj imali sprečavanje prodiranja neželjenih misli u njegov um, poput izbegavanja određenih mesta i

određenih ljudi, a kada bi uznemirujuća seksualna misao ipak prodrla u um, on bi pokušao da je neutrališe izgovaranjem molitvi. Priznao bi supruzi postojanje tih misli, tražeći od nje oprostaj i potvrdu da će sve biti u redu. Proveo je godine upinjući se da dosegne kontrolu nad svojim neželjenim, nametljivim seksualnim mislima. Bio je ubeđen u to da je mentalno slab. Kao što je to slučaj sa većinom ljudi koji imaju OKP, i Deni je smatrao da većini „normalnih“ ljudi verovatno mnogo bolje ide kontrolisanje neželjenih misli i nagona nego njemu samom. Na kraju krajeva, većina ljudi ne doživljava svakodnevno mučenje u obliku uznemirujućih misli, scena i nagona koji se ponavljaju. Ali, da li je istina da većina ljudi, uopšteno rečeno, ima dobru kontrolu nad svojim mislima? Veliki broj ljudi sa OKP-om smatra da drugi imaju mnogo bolju kontrolu nad neželjenim mislima nego što je to slučaj sa njima samima. Ovo poglavlje razmatra činjenice o kontroli misli i procesu mišljenja.

PAŽNJA I MISLI

Podsetite se na činjenicu da ljudi imaju preko 4.000 različitih misli u toku svakog dana. Kako uspevamo da izađemo na kraj sa tako obimnom mentalnom aktivnošću? Odgovor leži u našim procesima pažnje. Svi imamo filter za pažnju koji odlučuje kojim ćemo informacijama, unutrašnjim (one koje su u našoj svesti) ili spoljašnjim (one koje su u našem okruženju) posvetiti pažnju, a koje informacije ćemo ignorisati. Određene informacije imaju prioritet, poput onih koje su povezane sa pretnjom. Na primer, ukoliko je vaš automobil zaglavljen u šinama, a voz vam se približava velikom brzinom, vaša pažnja biće usmerena ka informaciji koja je relevantna za vaše preživljavanje, odnosno ka odvezivanju pojasa, otvaranju vrata i bežanju. Sigurno je da nećete usmeriti pažnju na informacije koje nisu merodavne za vaše preživljavanje, kao što je to muzika sa radija. Da nemamo ovaj filter za pažnju, kao vrsta, nikad ne bismo preživeli.

Obraćamo pažnju na misli koje su od značaja za naše primarne ciljeve i motive, bilo da su to misli koje ih podržavaju ili one koje ih mogu ugroziti. Na taj način uspevamo da upravljamo ogromnom količinom misli koje iskusimo na dnevnom nivou; ignorišemo misli koje nisu me-

rodavne, a pažnju posvećujemo onima koje jesu. Naravno, opsesivne misli su misli koje na neki način ugrožavaju naše trenutne ciljeve i veoma su uznemirujuće. Kao takvim, posvećuje im se puna pažnja i strašno je teško ignorisati ih. Naravno, za mnoge ljude, ignorisanje opsesije ravno je ignorisanju voza koji samo što ne smrska vaš automobil. Odnosno, ne obraćanje pažnje na opsesiju čini im se veoma opasnim i nepromišljenim. Jedan od razloga zbog kojih vaše opsesije istrajavaju jeste taj što im se posvećuje znatna pažnja kada se pojave. Jedan od ciljeva ove knjige jeste da vam pomogne da razaznate svoje opsesije kao bezopasne misli kojim se ne mora posvetiti pažnja.

NAMERNI POKUŠAJI KONTROLE MISLI

Iako je visoko intenzivna pažnja značajan činilac za prisustvo opsesija, drugi kritičan činilac jeste činjenica da se ljudi suviše trude da kontrolišu svoje opsesije. To se naziva paradoksom mentalne kontrole; što se ljudi više trude da kontrolišu misao, to će im teže to polaziti za rukom.

VEŽBA FOKUSA 7.1: TEST „BELI MEDVED“

Doktor sa harvardskog univerziteta, Daniel Vegner (1994b), razvio je eksperiment pod nazivom „Beli medved“ kako bi ispitaio našu sposobnost kontrole neželjenih misli. Doktor Mark Friston uveo je varijaciju tog testa – namenjenu ljudima sa OKP-om (Friston i Ladouceur 1999).

Paradoks kontrole misli ogleda se u činjenici da što se ljudi više trude da kontrolišu misao, to im teže taj pokušaj polazi za rukom.

Uradite sledeći test kako biste proverili vašu sposobnost kontrole misli, a zatim ćemo vam saopštiti šta pokazuju istraživanja na tu temu.

1. Smestite se u sobi u kojoj možete udobno sedeti, bez ikakvih ometanja. Trebaće vam vaša radna sveska, olovka i sat sa alarmom.
2. Kada ste obezbedili sve gore navedeno, započnite eksperiment tako što ćete zatvoriti oči i pokušati da razmišljate o belim medvedima, dva minuta.
3. Iskoristite alarm na satu, kako biste znali kada je vreme isteklo.
4. Fokusiraćete sve svoje mentalne snage kako biste um *zadržali na belim medvedima*. Ako vaš um sklizne sa teme belih medveda, pribeležite to u svesku i pokušajte da se iznova usredsredite na datu temu.
5. Nakon dva minuta, prekinite eksperiment i prebrojte zabeleške. Kakav je rezultat? Koliko puta je vaš um odlutao sa teme?

Većina ljudi je prilično iznenađena činjenicom da im je toliko teško da se usredsrede na jednu jedinu misao, čak i na tako kratak period. Čak i uz znatne umne napore i odlučnost, samo je nekolicina ljudi sposobna da održi pažnju na samo jednoj misli. Sledeća vežba pomoći će vam da naučite više o funkcionisanju procesa misli:

1. Opustite se na nekoliko minuta, ali neka vam radna sveska, olovka i sat budu pri ruci.
2. Zatvorite oči i pokušajte da dva minuta *ne mislite* o belim medvedima.
3. Napravite zabeležku u svesci kad god vam misao o belim medvedima padne na pamet.
4. Ukoliko se vaš um vrati belim medvedima, odmah nakon što napravite zabeležku o tome, pokušajte da potisnete misao o njima.

Apsolutno suzbijanje bilo koje neželjene misli, scene ili nagona gotovo da je sasvim nemoguće.

5. Nakon dva minuta, prekinite vežbu suzbijanja misli. Prebrojte zabeleške u radnoj svesci.
6. Kakav je rezultat? Koliko je bilo teško ne misliti na bele medvede?
7. Radi kasnijeg podsećanja, zapišite svoju prvu reakciju na ovaj eksperiment. Jeste li mislili da će vam suzbijanje misli bolje poći za rukom? Koliko teško je bilo kontrolisati svoje misli? Čemu vas je, što se tiče kontrole misli, naučila ova vežba?

ISTRAŽIVANJA KONTROLE MISLI

Brojne studije bavile su se istraživanjem uticaja koje svesni napori mogu imati na kontrolu ili suzbijanje misli. Ovim studijama ispitivani su ljudi koji nisu imali psihičke probleme, kao i oni koji su patili od anksioznosti i problema sa ponašanjem, uključujući tu i OKP. Neki od ovih radova sugerišu da ljudi mogu veoma kratkotrajno suzbiti misao, ali čim prestanu da se trude, misao se vraća i biva još učestalija. Druge studije otkrile su da suzbijanje vodi trenutnom uvećanju učestalosti misli. Tačni efekti koje suzbijanje misli ima na učestalost istih još uvek su tema rasprave između psihologa, ali jedna stvar koju nakon brojnih istraživanja suzbijanja misli možemo tvrditi jeste da je apsolutno suzbijanje bilo koje misli, scene ili nagona gotovo sasvim nemoguće, čak i na samo nekoliko minuta.

Ako je toliko teško otarasiti se nevažne misli poput “belog medveda”, zamislite onda koliko je teško ne misliti na nešto što je strašno važno ili na nešto što je povezano sa kobnim posledicama.

I pored najvećih napora koje ljudi ulažu u kontrolu misli, opsesije se vraćaju, još intenzivnije. Što se više ljudi trude da ih suzbiju, one će se češće vraćati.

Zamislite šta bi se zbilo ako biste bili kažnjeni sa 100 evra svaki put kada se misao o belom medvedu iznova pojavi, ili ako biste pokušali da suzbijete misao na dvadeset minuta ili na dva sata. I pored najvećih napora koje ljudi ulažu u kontrolu uma, opsesije se vraćaju, još intenzivnije. Što se ljudi više trude da ih suzbiju, one će se češće vraćati.

ZAŠTO PARADOKS?

Vegner (1994a) zaključuje da namerno suzbijanje misli zapravo vodi njihovom pojačanju, u trenutku kad ljudi prestanu da ih suzbijaju. U opisu svog eksperimenta kontrole misli, on je primetio da su studenti koji su prethodno uspeali da suzbiju misao o belim medvedima, vremenom postali neuobičajeno okupirani upravo njima. Sam čin pokušaja kontrole misli vodi ka suprotnom, nenameravanom efektu; suzbijanje zapravo može izazvati još intenzivniju preokupaciju neželjenom mišlju.

Vegner(1994a) ima jedno interesantno objašnjenje za ovaj paradoksalni efekat kontrole misli. On obrazlaže da kontrola misli zahteva potragu za mišlju koju bi trebalo potisnuti i potragu za nečim čime će se skrenuti pažnja sa misli koju bi trebalo potisnuti. Na primer, ukoliko ne želite da imate misao seksualne prirode, vaš um će stalno nadzirati sam sebe kako bi uvideo znake da će se ta misao pojaviti. U isto vreme, vi ćete namerno težiti mislima kojima možete odvratiti sebe od seksualne misli ukoliko se ona pojavi.

Sam čin pokušaja kontrole misli vodi ka suprotnom, nenameravanom efektu; suzbijanje zapravo može izazvati još intenzivniju preokupaciju neželjenom mišlju.