

## Inne Perspektywy



Pewnie znasz powyższe ilustracje- dwie linie proste (które są tej samej długości) i kielich/ świecznik (lub dwie twarze). Ilustracje pokazują nam, że sprawy nie zawsze są takie, jakie wydają się na pierwszy rzut oka, że prawie zawsze istnieje inna perspektywa.



Kiedy wydarzy się wypadek drogowy, policja prosi świadków o opisanie tego, co widzieli. Chcą mieć jak najwięcej oświadczeń świadków, by móc wyrobić sobie szersze spojrzenie na sytuację i zbudować bardziej realistyczną wersję wydarzeń. Uczestnicy wypadku będą mieli bardzo różne spojrzenia na sytuację, na to, co się



stało. Kierowca będzie miał jedną perspektywę, drugi kierowca inną, a pasażer jeszcze inne spojrzenie na sytuację. Każda osoba, która widziała ten wypadek będzie miała trochę inną perspektywę, w zależności od tego gdzie byli, jak daleko, czy mieli ograniczone pole widzenia, jak bardzo poczuli się zagrożeni, co jeszcze działo się wokół, jak wpłynął na nich wypadek i co ten wypadek dla nich znaczy (jakie ponieśli konsekwencje).

Taka sama zasada obowiązuje ze wszystkim. Każda sytuacja, zdarzenie, rozmowa oznacza, co innego dla tego, kto jest zaangażowany i co innego dla tego, kto zaangażowany nie jest. Nadajemy inne znaczenia, zgodne z naszymi założeniami, z tym w co wierzymy, i z tym, jak duży wpływ ma to na nas. Wszyscy mamy swoje własne rzeczywistości i prawdy.

Anais Nin powiedziała: *"Nie widzimy rzeczy takimi jakimi są, widzimy je takimi, jacy sami jesteśmy"*

Patrzemy na sytuacje, zdarzenia i interpretujemy, co inni ludzie mówią i robią, zgodnie z naszymi przeszłymi doświadczeniami, kulturą, wiarą, wartościami, czynnikami, które pomagają nam zbudować opinie na temat nas samych, na temat innych ludzi, i na temat świata w ogóle. Znaczenie, które nadajemy wydarzeniom, sposób w jaki nadajemy sens światu bazuje na naszym systemie przekonań podstawowych (kluczowych).

Nasze umysły stale próbują nadać sens światu, tworząc oceny i opinie o każdej sytuacji, zdarzeniu i interakcji. Te oceny i opinie pozostają pod wpływem naszego systemu przekonań. To tak, jakby patrzeć na świat przez zniekształcone, czy kolorowe okulary i uwaga! każdy ma inny (własny) kolor tych okularów.

system przekonań podstawowych zawiera:

- Jak myślę o sobie
- Jak myślę o innych
- Jak myślę o świecie



system przekonań podstawowych powstaje i pozostaje pod wpływem:

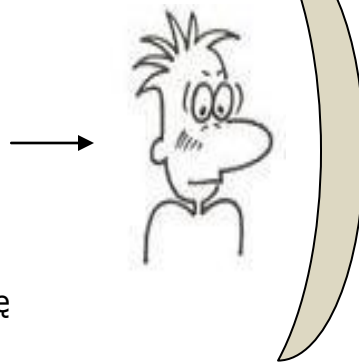
- Przeszłych doświadczeń
- Wychowania w dzieciństwie
- Kultury
- Wiary
- Wartości
- Aktualnych okoliczności
- Cech charakteru, w tym wpływów genetycznych

**Przykład: Doświadczenie z dzieciństwa:** Bycie zranionym przez innych, znęcanie się

Soczewka:  
zniekształcone  
postrzeganie

**Przekonania kluczowe:**

Inni mnie zraniają.  
Świat jest niebezpiecznym miejscem. Jestem niepotrzebna/ny i nie można mnie kochać. Muszę starać się przypodobać innym, żeby mnie lubili i nie zranili.



**Sytuacja, Zdarzenie**

Widzisz sytuacje i zdarzenia jako zagrażające i niebezpieczne.  
Interpretujesz słowa i reakcje innych, jako krytyczne lub zagrażające.

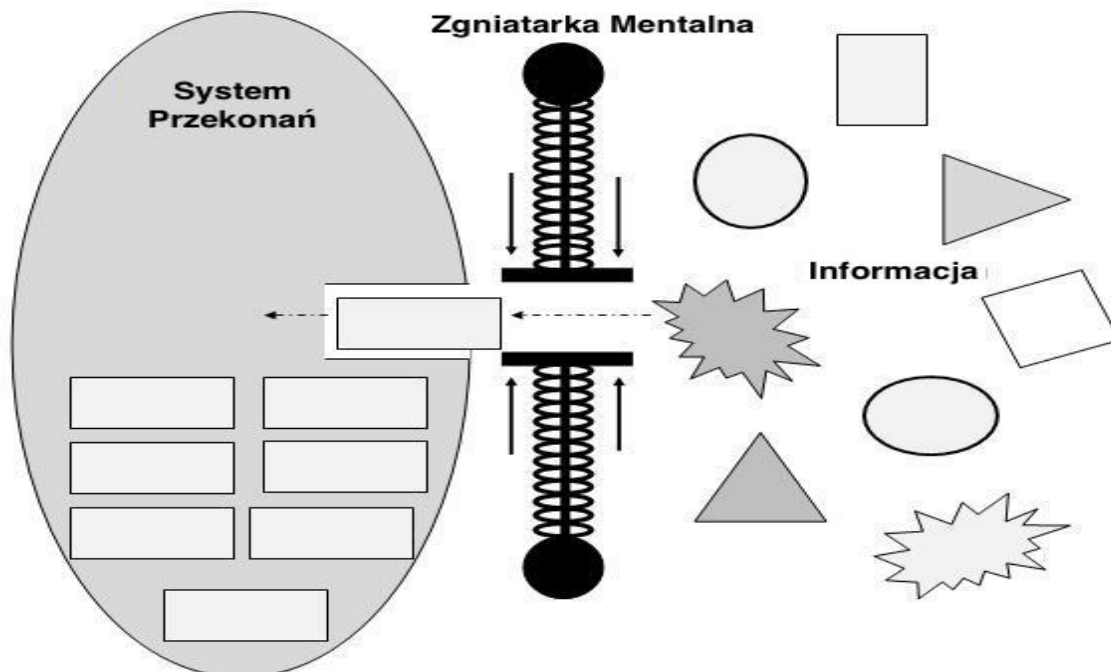
**Zachowanie:** pasywne, zgadzać się na to, czego chcą inni, nie odzywać się, unikać kontaktu wzrokowego.

**Emocje:** Lęk, depresja, niskie poczucie wartości.

**Myśli:** łatwo mnie zranić, jestem bezbronna/ny, to jest niebezpieczne, zostanę skrzywdzona/ny.

Jestem głupi/a, niepotrzebna/ny. Nikt mnie nie lubi.

W powyższym przykładzie, nawet sytuacje, które inni uznają za przyjemne i relaksujące, ta konkretna osoba będzie doświadczać inaczej; będzie się czuła zagrożona przy innych ludziach. Przyjazne, uprzejme spojrzenie, słowo lub gest, może być zinterpretowane: "Oni nie mają tego na myśli. Próbują być mili dla mnie, bo litują się nade mną", albo nawet, "Oni chcą mi zrobić przykrość". Umysł takiej osoby interpretuje sytuację zniekształcając ją swoim przekonaniem "Jestem bezbronna/ny, inni mogą mnie zranić, to jest niebezpieczne, Jestem bezwartościowa/wy i nie da się mnie kochać". Umysł będzie pracował nad tym, by dopasować wszystko do tych przekonań, nawet jeśli dostaje informację, która zaprzecza tym przekonaniom. Mechanizm ten jest pokazany na poniższym rysunku "Zgniatarka Mentalna"



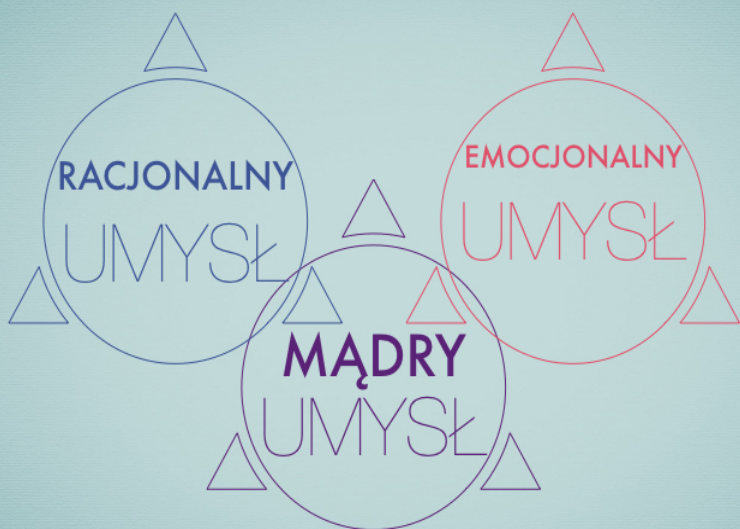
"Zgniatarka Mentalna" pilnuje wejścia do naszego systemu przekonań i wpuszcza informacje albo "dowody", które pasują do systemu przekonań, który mamy. Każde przeciwne, zaprzeczające dowody, informacje (na rysunku każdy kształt oprócz prostokąta) jest odrzucany, albo przerabiany, tak by pasował (zgniatany w prostokąt). Na rysunku do zgniatarki próbuje wejść kolczasty kształt. Kiedy przechodzi przez zgniatarkę (pokazane strzałką), staje się prostokątem – został zgnieciony i przekształcony, by pasował. Dlatego, nasze przekonania pozostają niezmiennie, mimo ewidentnie przeciwnych dowodów, które się tam znajdują. *Paraphrased from p. 58 of Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety Disorders by Butler, Fennel & Hackman (Guilford 2008)*

W przypadku poprzedniego przykładu informacja, że osoba spojrzała na mnie, zostaje "zgnieciona" i przekształcona ("dziwnie na mnie patrzyli"), by potwierdzić przekonanie, że inni mnie nie lubią, albo chcą mnie skrzywdzić.

### **Nauczenie się patrzenia w nowy sposób - "Widok z helikoptera"**

Czasami warto użyć metafory, by łatwiej nam było złapać dystans. Kiedy coś nas stresuje, jesteśmy blisko tego, wkręceni w to, jesteśmy częścią tego

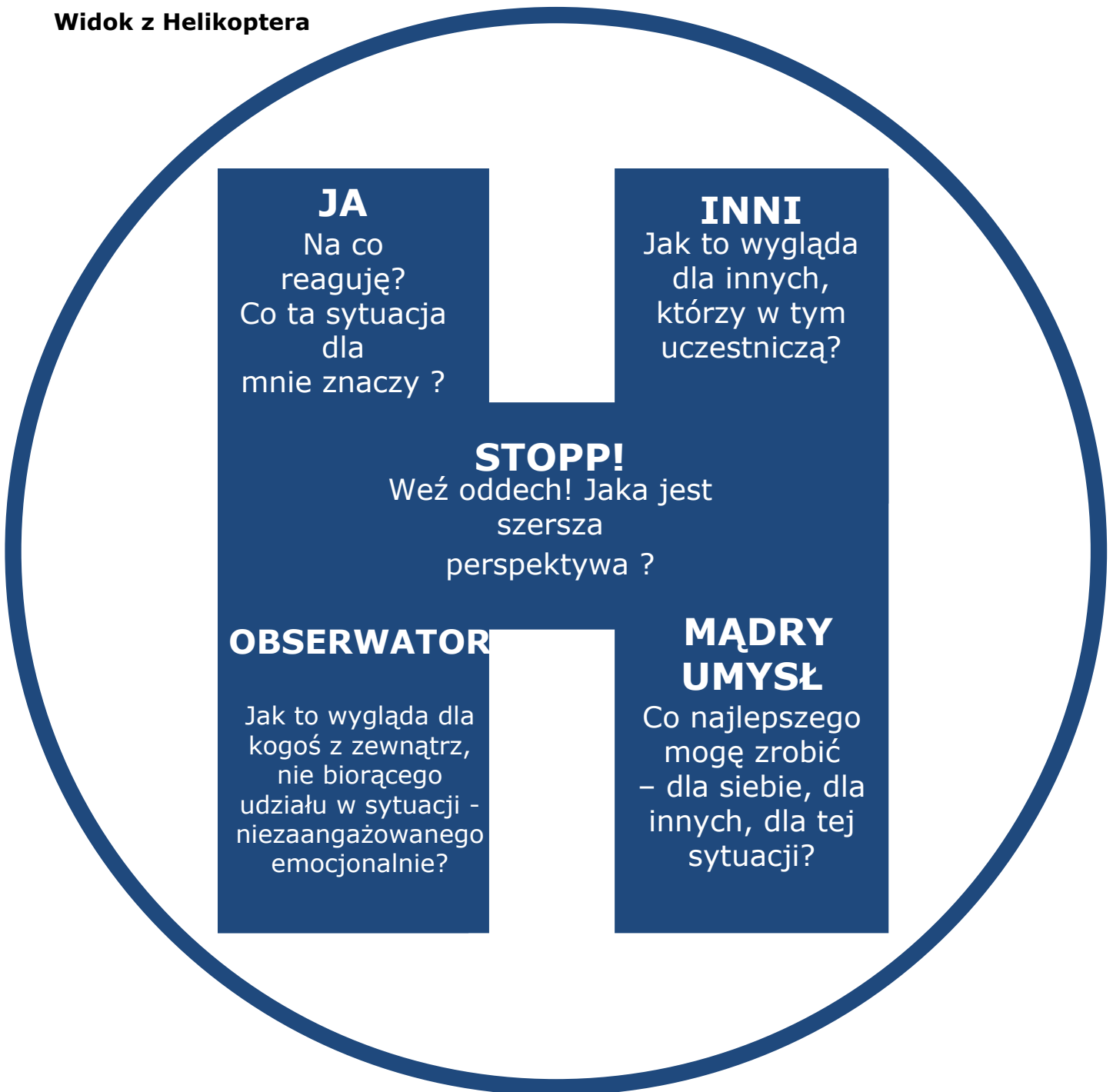
– naprawdę ciężko cofnąć się o krok i złapać ten dystans. Jak w tym powiedzeniu "trzeba widzieć las, a nie pojedyncze drzewa", albo jak Google Earth – widzimy zbliżenie, a wszystko inne jest przed nami ukryte. Możemy zmniejszyć zoom i zobaczyć szerszą perspektywę. Możemy nazwać to widokiem z helikoptera – kiedy helikopter startuje, wznosi się coraz wyżej, widzimy z niego coraz więcej, szczegóły na ziemi stają się coraz mniejsze. *(diagram na kolejnej stronie)*



Mądry Umysł (Linehan 1993) jest zrównoważoną częścią nas, która zawiera w sobie naszą wewnętrzną mądrość i intuicję. Tutaj spotykają się myśli napędzane stresującymi emocjami, jak i te racjonalne. To część nas, która "WIE", wewnętrzna prawda. Przekonania są napędzane emocjonalnym umysłem, a umysł racjonalny skupia się na faktach. Możemy zapytać siebie, co w tej sytuacji zrobiłby "mądry umysł", pomoże nam to stanąć trochę z boku i zobaczyć sytuację w szerszej perspektywie, byśmy mogli reagować w bardziej pomocny i efektywny sposób.

Przy każdym spotkaniu, ludzie mają oczywiście swoje własne systemy przekonań, dlatego każdy będzie patrzył z innej perspektywy – będzie widział i myślał o rzeczach w inny sposób - co wpłynie na to, jakie ci ludzie będą mieli ze sobą interakcje. Możemy stać się bardziej świadomi własnego systemu przekonań, jak na nas wpływa i wziąć pod uwagę, że inni mogą widzieć tą samą sytuację zupełnie inaczej.

## Widok z Helikoptera



Zauważenie innych perspektyw pomaga zmniejszyć stresujące emocje, zwiększa naszą pewność siebie, pozwala nam być bardziej wyrozumiałymi i empatycznymi, poprawia naszą komunikację i związki z innymi. Kiedy podważamy nasze niekorzystne myśli i stronniczy punkt widzenia, widzimy sytuację w bardziej zrównoważony i realistyczny sposób, odkrywamy wtedy, że sytuacje i ludzie mogą być inni niż dotychczas to widzieliśmy, czy interpretowaliśmy, co z kolei doprowadzi nas do zmiany naszych przekonań i całego ich systemu i dzięki temu możemy osiągnąć trwałą, pozytywną zmianę w naszym życiu.

**STOPP!**

<http://bit.ly/samtoppstopp.htm>