

AUTOSUGESTIJA

mantra ili tiranija?



Piše: MIA POPIĆ
psihoterapeut
www.pisholoskikutak.com

O tome da li afirmativne rečenice koje sebi izgovaramo i vizuelizacija našeg lika kao uspešnog, dopadljivog i atraktivnog mogu da nam pomognu da se osećamo bolje, govori naša stručna saradnica

Priredio: STEFAN TOŠOVIĆ | Foto: SHUTTERSTOCK, PROFIMEDIA



Svakog dana u svakom pogledu sve više napredujem. Ova rečenica predstavlja čuvenu mantru koju je u psihoterapiju uveo francuski psiholog Emil Kue. Svakodnevno ponavljanje ove rečenice kao određeni vid autosugestije, kako je to tvrdio njen autor, treba da nam pomogne da se osećamo bolje i budemo svesni svog progresivnog razvoja. Ovo je samo jedna od afirmativnih mantri koja se koristi kao specifična tehnika brojnih programa učenja veština življenja, takozvanog lajfkoučinga, i svodi se na svojevrsno ohrabrivanje klijenata i jačanje njegovog samopouzdanja. U vokabularu ovih programa često ćemo naići na rečenice posredstvom kojih osoba uz pomoć vežbi vizuelizacije zamišlja sebe kao uspešnu, atraktivnu, dopadljivu, socijalno ostvarenu i slično. Ako sebi budemo dovoljno ponavljali spomenute afirmacije, osećaćemo se bolje u sopstvenoj koži.

PROMAŠEN DAN

U ovoj priči postavlja se pitanje – koliko nam afirmativne rečenice zaista mogu pomoći da se osećamo i funkcionišemo bolje? Iako sam sklona da verujem kako razvoj svakog pojedinca zaista ima neki uzlazni tok, smatram da rečenica *Svakog dana u svakom pogledu sve više napredujem* jednostavno nije tačna. Postoje dani kada smo *zaglavljani*, kada nam je teško da se nateramo na pojedine aktivnosti, osećamo se loše i kada jednostavno protraćimo dragoceno vreme. Ako upitate bilo koga da vam iskreno kaže da li ima takvih dana u svom životu, reći će vam da ih je i te kako iskusio. Dakle, dovoljno je da proživite samo ne-

koliko takvih *promašenih* dana kako biste uvideli da pomenuta autosugestija naprosto nije istinita.

OSEĆAJ NIŽE VREDNOSTI

Ipak, šta se dešava kada odlučite da afirmativne rečenice ponavljate čak i kada se osećate loše i imate intimni doživljaj da vam tog dana stvari jednostavno ne polaze za rukom? Pukim ponavljanjem ovih afirmacija ne samo da ne pomažete sebi već negirate ono što je u datom trenutku vaša unutrašnja realnost, čime sebi pravite mnogo veću štetu nego korist. S jedne strane, osećate da ne napredujete i da to nije vaš dan, a s druge, imate svojevrsni pritisak da bi svakog dana u svakom pogledu trebalo da napredujete. Ova rečenica postaje na neki način tiranin vašeg unutrašnjeg stanja i umesto da vam pomogne, počinje da vas podseća da i niste tako dobri, uspešni i progresivni. Sve zajedno može da se završi intenzivnim osećanjem niže vrednosti.

UČENJE NA GREŠKAMA

Nalazim da autosugestija može biti efikasna samo ukoliko je istinita i zasnovana na našem prethodnom iskustvu. Samopouzdanje nije bazirano na pukom ponavljanju pozitivnih rečenica o sopstvenoj kompetenciji, već pre svega na iskustvu da smo u određenim situacijama zaista bili takvi. A da bismo bili uspešni, potrebno je sebi dozvoliti nesavršenost i, koliko god to zvučalo kao kliše, važno je da učimo na svojim greškama. Umesto da sebi ponavljamo kako ćemo uspeti, da svaki dan u svakom pogledu napredujemo, da smo atraktivni i dopadljivi, možda je istinitije, i na kraju krajeva iskrenije, ako sebi kažemo da ćemo svakog dana verovatno neke stvari raditi dobro, a u nekima grešiti.

ISTINA UMESTO EGA

Samim tim, ono što radimo dobro možemo da učvrstimo kao deo sopstvene strategije, a ono gde smo grešili imamo šansu da pažljivo analiziramo i osmislimo kako u budućnosti da korigujemo. Dakle, nema razloga ni da bildujemo sopstveni ego niti da negiramo greške koje predstavljaju životnu neminovnost. Dovoljno je da sebi priznamo ljudskost koja je takva kakva jeste, nesavršena, i da na putu sopstvenog razvoja dozvolimo zastoj, neprijatne emocije, mentalne blokade i sve druge poteškoće koje sačinjavaju ljudski život. Ponavljanjem svojevrsne dozvole da je to sve u redu, napredovaćemo daleko više nego insistiranjem na pozitivnim rečenicama koje zapravo negiraju istinu o ljudskom biću. ■

Psihologija



Naučio da se bodri

Tokom posete Beogradu, američka zvezda NBA lige **DERIK ROUZ** održao je prošle godine predavanje čiji je cilj bio da mladim košarkašima ponudi savet kako da prebrode teške trenutke koji su neizostavni deo sportske karijere. - Kada sam povredio koleno, bilo je neizvesno hoću li moći da se vratim na teren. Prognoze su bile takve da me ne bi iznenadilo čak ni to da mi je karijera bila okončana. Međutim, sebe sam video isključivo s loptom u rukama. Bio sam ubeđen u to da ću ponovo obući dres. Strpljivo sam trenirao, oporavljao se, verovao u sebe i na kraju uspeo. Sada sam ponovo u igri – rekao je košarkaš.