

O Automatskim mislima






Nase misli, stvaramo u našem umu, koji nam stalno pomaze da razumemo svet oko nas, opisujući nam šta se desava i pokušavajući da svemu nađe smisao, ne bi li smo na taj način mogli da tumačimo događaje, zvuke, mirise, osećanja. To je način na koji ljudski um funkcionise.

Bez da smo toga svesni, tumačimo i nalazimo značenja za sve što se zbiva oko nas. Mi odlučujemo, da li je nešto prijatno ili neprijatno, dobro ili loše, opasno ili bezbedno.

DOGADJAJ -----> ZNACENJE KOJE DAJEMO DOGADJAJU-----> EMOCIJA

Zbog naših prethodnih iskustava, vaspitanja, kulture, verskih uverenja i porodičnih vrednosti, itekako možemo da različito protumačimo i procenimo situacije u odnosu na nekog drugog. Nase tumačenje i važnost koju dajemo događajima i situacijama rezultiraju kao fizička i emotivna osećanja.

Nesto se dogodi ili opazimo nešto i to odmah izaziva misao. Određena vrsta misli ima običaj da izazove određenu vrstu emocije.

Misli	Emocija
U opasnosti sam i neću moći da se nosim sa tim	Anksioznost, strah 
Ne odnose se fer prema meni i ne želim to da trpim	Bes, frustracija 
Sve je beznačajno, bezvredan sam, niko me ne voli i ništa se ne može promeniti.	Depresija 

Automatske misli...

- ❖ Mogu biti u vidu reči, slike, sećanje, fizičke senzacije, zvuka, ili se zasnivati na 'intuiciji' i osećaju da jednostavno znamo nešto.
- ❖ Uverljive su – Često težimo da automatski poverujemo u svoje misli, bez da dovedemo njihovu istinitost u pitanje. Kada me drugi vozač pretekne, mogu odmah da prosudim da je nepromisljen i sebičan ali u stvari on možda vozi svoju suprugu koja je pred porođajem u bolnicu. Misli, nisu nužno istinite, tačne ili od pomoći. Često su zasnovane na emociji (umesto na činjenicama), što pokreće naše razmišljanje.
- ❖ Automatske su – Iznenađena se događaja, neočekivane su i često ih ne primećujemo. Nase misli su naše, mogu nam se učiniti vrlo značajne, možda zbog trenutnog ili predjavnog iskustva, znanja, vrednosnih i kulturnih shvatanja ili bez ikakvog razloga. Neke misli su potpuno suvisne i to situaciju čini još gorom jer im dajemo značaj razmišljajući o tome zašto ih imamo. (Mora da sam loša osoba).
- ❖ Stvar su navike i istrajne su. Nase misli se iznova i iznova ponavljaju i što ih više ponavljamo to nam se čine uverljivije i tada izazivaju lavinu novih, povezanih misli, što vodi da se osećamo sve gore. Mogu biti određene tematike, biti kratkotrajne ili veoma često trajati godinama i decenijama.