

Vježba Cirkuski slonić:

oslobodite se uvjerenja 'ne mogu'

Naša nas uvjerenja vežu jače od bilo kojih konopaca.

Uvjerenja se uglavnom temelje na prošlosti i ne odgovaraju sadašnjosti, no toga često nismo svjesni. Dr. Nada Kaiser, psihoterapeutkinja, životni vodič i trenerica NLP-a ispričala je zanimljivu priču i otkriva vježbu koja nas oslobađa ograničavajućih uvjerenja



Priča o slonu

Ova se metoda koristi za preispitivanje uvjerenja i stavova, posebice ako se neprestano suočavamo s istim problemima, ako stalno padamo u iste stupice. Ta se metoda temelji na zen-priči o cirkuskom slonu koji je bio zavezan tankim užetom za stupić. Iako je za velikoga slona to bila mala prepreka do slobode, nikada se nije pokušao otrgnuti.

Evo zašto: slon je bio zavezan za ovaj stup još kao nejak mladunac i svaki je pokušaj da se oslobodi rezultirao jakim bolom. S vremenom je odustao i naučio je živjeti u skućenom prostoru. Iako je odrastao i ojačao, nikada se nije ponovno pokušao osloboditi jer je vjerovao

da ne može. Sve što je bilo izvan njegova iskustva činilo mu se nedostižnim. Iako više nije bio mali slon i okolnosti su se promijenile, on je vjerovao starom iskustvu, koje više nije odgovaralo istini.

... priča je o nama

Tako je i s nama – naša nas uvjerenja vežu jače od bilo kojih konopaca. Uvjerenja se uglavnom temelje na prošlosti i ne odgovaraju sadašnjosti, no mi smo za to često slijepi. Ono što vjerujete postaje vaša stvarnost i upravo ta slika zasjenjuje vaše mogućnosti i dostupna rješenja. Uvjerenja zapravo upravljaju ishodima vaših pothvata. Ako vjerujemo da smo nesposobni, nevrijedni, glupi, ishod naših nastojanja odgovarat će upravo tim uvjerenjima. Drugim riječima, doista ćemo postati ono što vjerujemo o sebi. Nesvjesno tražimo dokaze koji ponovno podupiru istu staru priču, a druge mogućnosti i načine prestajemo tražiti. Kako kaže Henry Ford: „Uvijek smo u pravu, i kada mislimo da možemo i kada mislimo da ne možemo.“ Ovom vježbom preispitajte svoja uvjerenja.

Kako izvesti vježbu

Pokušajte se poistovjetiti s cirkuskim slonićem u sebi i postavite sebi nekoliko pitanja.

- Koliko se često ponašate poput slonića iz priče?
- Što činite kad se od vas zahtijeva da iskoračite izvan poznate zone, one koja se vrti oko „stupića za koji ste zavezani“, a što, podsvjesno, ne želite?
- Kako sprečavate sami sebe da učinite taj korak?

Uz pomoć tih pitanja osvijestit ćete izgovore i obrambene mehanizme koji su vas sprečavali u, primjerice, prihvaćanju novih izazova. Te izgovore prikazujemo u takozvanim kutijicama. U njih uguravamo sami sebe, ograničavajući tako svoje mogućnosti, a često su označene odgovorima poput „ne znam“, „ne mogu“, „nije to za mene“ i slično. Svaki put kad tako nešto izgovorimo, sami sebi stvaramo prepreku. Zato krenite u potragu za svojim „kutijicama“, tj. načinima na koje sprečavate napredovanje i rast. Otkrivanje kutijica često će vas dovesti do aha-efekta zato što se mnoga ograničenja odvijaju samo u glavi, tj. nisu stvarna.

Tijekom tog procesa budite nježni prema sebi i puni poštovanja jer će on na površinu izvući mnoge emocije koje mogu potaknuti pretjeranu samokritičnost. Međutim, ako ustrajete u tome, spoznat ćete da se uvjerenja često nalaze samo u glavi. Odande utječu na naše djelovanje, ponašanje i emocionalne reakcije. Pretpostavka za promjene jest sama spoznaja o postojanju unutarnjih obrazaca i uvjerenja. No obrasci i uvjerenja u osnovi nisu ništa loše, oni su dio naše osobnosti i svojedobno su nam bili od velike koristi. No sada ih više ne trebamo. Ipak, neće nestati ako ih potiskujemo, nego ako ih sagledamo.

Nada Kaise