

KAS MUS SEKINA LABIAU UŽ PATĮ PAVOJŲ?

CŽV dokumentai, JAV kariuomenės užsakytas žmogaus veikimo tyrimas, karo streso stebėjimai ir nelineinio mąstymo principai susijungia į vieną praktišką klausimą: ką daryti, kai didžiausia problema tampa grėsmingas neapibrėžtumas?

Įsivaizduokite dvi karo situacijas.

Vienoje kariai važiuoja šarvuočiu užminuotu keliu. Kiekvienas metras gali baigtis sprogimu.

Kitoje jie gyvena teritorijoje, kurią stebi nematomas snaiperis. Nežinoma, kur jis yra, kada iššaus ir kas taps taikiniu.

Karo streso tyrimai parodė netikėtą skirtumą.

Važiuojant užminuotu keliu aprašytas vadinamasis „minų stresas“: dauguma ant šarvuočio važiuusių žmonių suaktyvėdavo, imdavo kalbėti, juoktis, jautė pakilimą. Šis poveikis tyrimuose buvo siejamas su greičiu, judėjimu ir „erdvės užvaldymo“ pojūčiu.

Po nematomo snaiperio taikikliu vaizdas buvo priešingas: žmonės darėsi prislėgti, pasyviai pikti arba pasyviai nerūpestingi. Karo streso tyrimai išskyrė priešo nematomumą, nuolatinį laukimą ir neapibrėžtumą.

Vien pavojaus dydis nepaaiškina, kiek streso žmogus patirs.

Problema nėra pati nežinomybė. Žmogų ypač sekina grėsmingas neapibrėžtumas - kai nežinai, kas vyksta, ko laukti ir ką gali kontroliuoti.

CŽV DOKUMENTUOSE RANDAME TĄ PAČIĄ NEŽINOMYBĖS PROBLEMĄ

Centrinės žvalgybos valdybos (CŽV, angl. CIA) archyvuose saugomas 1956 m. tyrimas apie komunistinių valstybių tardymo, izoliacijos ir indoktrinacijos metodus.

Jame aprašoma, kaip žmogų veikia ne tik izoliacija, bet ir nežinomybė.

Naujai suimtas žmogus nežino, kas jo laukia ir koks bus jo likimas. Dokumente aprašoma, kad baimė, bejėgiškumas, izoliacija ir ilgalaikė nežinomybė dar labiau dezorganizuoja žmogų ir stiprina jo patiriamą įtampą.

Išvada labai aiški:

Grėsmingas neapibrėžtumas sustiprina nerimą.

Čia svarbi ne tardymo technika, o tai, ką šie dokumentai parodo apie žmogaus psichiką: kai nėra aišku, kas vyksta ir kada tai baigsis, protas vis iš naujo grįžta prie vieno klausimo:

„Kas bus?“

JAV KARIUOMENĖS UŽSAKYTAME TYRIME NUSTATYTA: ŽINIOS IR KONTROLĖ MAŽINA STRESĄ

1988 m. JAV kariuomenės užsakytame Enhancing Human Performance vertinime streso valdymui skirta atskira dalis.

Komitetas apibendrina, kad stresą galima mažinti suteikiant žmogui kuo daugiau žinių ir supratimo apie būsimus įvykius bei didinant jo kontrolės pojūtį.

Tai labai praktiška mintis.

Jeigu negalite pašalinti pačios problemos, galite mažinti neapibrėžtumą ir aiškiai nustatyti: ką jūs kontroliuojate, o ko ne.

PRAKTINIS KLAUSIMAS

Ką aš galiu padaryti dabar?

Ne ką padarys kitas žmogus.

Ne kas bus po savaitės.

O koks yra vienas konkretus mano veiksmas šiandien.

1. ATSKIRKITE FAKTĄ NUO TO, KĄ PRIDĖJO PROTAS

Grėsmingo neapibrėžtumo būsenoje protas pradeda pildyti tuščias vietas.

Žmogus neatrašė - vadinasi, supyko.

Vadovas pakvietė pokalbiui - vadinasi, atleis.

Tyrimo atsakymo dar nėra - vadinasi, bus blogai.

Nelinijinio mąstymo principas sako: žmogus nervinasi, kai jam neaišku, ir stengiasi suprasti. Kuo daugiau lieka nepaaiškintų „likučių“, tuo daugiau atsiranda manymų ir spėlionių.

DU KLAUSIMAI

Ką aš tikrai žinau?

Ką šiuo metu tik spėju?

Vien šių dviejų dalykų atskyrimas jau sumažina proto kuriamą stresą.

2. PRIIMKITE FAKTĄ - TAI NE PASIDAVIMAS

Nelinijinio mąstymo principas sako: kuo daugiau nepriėmimo, tuo daugiau užsifiksavimo; kuo mažiau užsifiksavimo, tuo daugiau gebėjimo prisitaikyti.

Praktiškai skirtumas labai paprastas.

„Taip neturi būti“ laiko žmogų kovoje su tuo, kas jau įvyko.

„Taip yra. Ką darau toliau?“ grąžina į realybę ir veiksmą.

Priimti faktą nereiškia jam pritarti.

Netekote darbo - tai nereiškia, kad turite tuo džiaugtis.

Žmogus nuvylė - nebūtina jo pateisinti.

Tačiau pats faktas jau egzistuoja.

Ką daryti su tuo, kas yra?

3. NEUŽSIFIKSUOKITE TIES VIENA VIENINTELE BAIGTIMI

Užsifiksavimas aiškiai girdisi sakiniuose:

„Aš privalau gauti šį darbą.“

„Šie santykiai privalo išlikti.“

„Šitas projektas privalo pavykti.“

Rytų išmintis perspėja:

„Atiduodamas kažkam pirmenybę, rizikuoji prarasti viską.“

Kai viena baigtis tampa vienintele priimtina, visa kita automatiškai nuvertinama.

Tuomet žmogus ne tik siekia rezultato - jis prie jo prisiriša.

Nelinijinio mąstymo principas siūlo nesuspausti situacijos iki dviejų variantų: laimėjau - pralaimėjau.

Jei A neįvyko, ieškoma B.

Jei B užsidarė, lieka C.

VIENAS KLAUSIMAS

Jeigu neįvyks tai, ko labiausiai noriu, kokie dar du keliai man lieka?

Tai nereiškia ruoštis nesėkmei. Tai reiškia neleisti vienai baigčiai tapti vieninteliu gyvenimo koridoriumi.

4. PATIKRINKITE, ANT KO IŠ TIKRŲJŲ PYKSTATE

Karo streso tyrimai parodė dar vieną įdomų reiškinį.

Ilgai gyvenant po nematoma snaiperio grėsme pyktis persikeldavo į tai, kas buvo šalia ir pasiekama: purvą, vadus, kolegas.

Daugėjo konfliktų, įžeidimų ir tarpusavio įtampų.

Ar mane iš tikrųjų taip erzina tai, ant ko dabar pykstu?

Nerimas dėl darbo persikelia į namus.
Laukiamas medicininis atsakymas - į kolegas.
Neaiški finansinė padėtis - į smulkmenas.
Pirmiausia verta rasti tikrąjį įtampos šaltinį.

5. NE VISA INFORMACIJA MAŽINA NEAPIBRĖŽTUMĄ

Kai žmogui neramu, jis ieško informacijos.

Tačiau informacija gali daryti du priešingus dalykus.

Faktai, kurie paaiškina situaciją ir leidžia apsispręsti, mažina neapibrėžtumą.

Nesibaigiantis prognozių, komentarų, gandų ir grėsmių srautas prideda naujų neatsakytų klausimų.

Nelinijinio mąstymo principas atkreipia dėmesį, kad žmonių baimę galima maitinti pačiu grėsmių skelbimu.

Ar ši informacija padeda man ką nors suprasti, nuspręsti arba padaryti?

Jeigu ne - ji tik didina informacinį šlamštą.

6. RAMYBĘ IR TVIRTUMĄ GALIMA KAUPTI

Nelinijinio mąstymo principuose yra dar viena praktiška mintis:

žmogus gyvena ne vien faktais, bet ir simboliais, prisiminimais bei vaizdiniais.

Jie gali būti gyvenimo stimulo šaltinis.

Siūloma sąmoningai „sumuoti“ atjautą, švelnumą, ramybę, užtikrintumo ir komforto jausmą, grįžti prie šviesių vaikystės epizodų, muzikos, vaizdinių ir kitų žmogui svarbių atramų.

„Nuolat treniruokite kokybes.“

Mintis paprasta: ne tik įtampa kaupiasi.

Žmogus gali sąmoningai treniruoti ir tas kokybes, kurios jam suteikia ramybės, tvirtumo, užtikrintumo ir gyvybingumo.

Čia slypi dar vieni spąstai:

Rezultatas, prestižas, pergalė, daugiau pinigų, geresnė padėtis, aukštesnis statusas - visa tai gali tapti tokiu svarbiu tikslu, kad nepastebimai aukojama sveikata, ramybė, santykiai ir tai, kas žmogų iš tikrųjų laiko.

Vaikydamasis geresnio žmogus gali prarasti tai, kas būtina gyvenimui.

KĄ IŠ VISO TO PASIIMTI?

CŽV dokumentuose randame: nežinomybė sustiprina nerimą.

JAV kariuomenės užsakytame tyrime nustatyta: žinios apie būsimus įvykius ir kontrolės pojūtis padeda mažinti stresą.

Karo streso tyrimai parodė: užminuotas kelias ir nematomas snaiperis psichiką veikė skirtingai - vienur aprašytas greitis, judėjimas ir erdvės įveikimo pojūtis, kitur - nematoma grėsmė, nuolatinis laukimas ir neapibrėžtumas.

Nelinijinio mąstymo principas sako: nepriėmimas didina užsifiksavimą, užsifiksavimas mažina prisitaikymą, o neaiškumas skatina protą kurti vis daugiau versijų.

Todėl streso valdymas prasideda ne nuo komandos sau:

„Nusiramink.“

Jis prasideda nuo aiškumo:

Kas yra faktas?

Ką galiu padaryti?

Ką turiu priimti?

Kokie dar keliai lieka?

TRUMPA ATMINTINĖ

1. Nežinai - atskirk faktus nuo manymų ir spėlionių.
2. Negali valdyti rezultato - pasirink konkretų veiksmą.
3. Faktas jau įvyko - priimk jo buvimą ir spęsk, ką daryti toliau.
4. Matai tik vieną baigtį - surask dar bent du kelius.
5. Pyksti ant smulkmenos - patikrink, kur iš tikrųjų yra įtampos šaltinis.
6. Skaitai apie grėsmę - klausk, ar ši informacija padeda veikti.
7. Ramybės, tvirtumo ir užtikrintumo kokybes treniruok tada, kai krizės dar nėra, o ne tik krizės metu.

ŠALTINIAI

CŽV Reading Room. 1956 m. dokumentas Communist Interrogation and Indoctrination of "Enemies of the State", CIA-RDP65-00756R000400020008-8. Naudota dokumento dalis apie nežinomybės ir izoliacijos poveikį.

JAV National Research Council, 1988. Enhancing Human Performance: Issues, Theories, and Techniques. JAV kariuomenės užsakytas žmogaus veikimo vertinimas; naudota streso valdymo dalis. DOI: 10.17226/1025.

Leonidas Kitajėvas-Smykas. Karo stresas. Gydytojo psichologo užrašai iš fronto, 2001. Naudoti stebėjimai apie „minų stresą“, gyvenimą po snaiperio taikiklio, neapibrėžtą grėsmę ir įtampos perkėlimą į kitus objektus.

Daugiapoliškumo autoriaus, profesoriaus V. Lenskio nelinijinio mąstymo metodiniai tekstai. Naudotos mintys apie neaiškumą, užsifiksavimą, priėmimą, prisitaikymą, baimę ir vidinių kokybių stiprinimą.

Straipsnyje sąmoningai išlaikytos šaltinių mintys ir jų praktinė kryptis; karo lauko stebėjimai ir nelinijinio mąstymo principai pateikiami kaip jų autorių aprašyti pastebėjimai ir metodinės įžvalgos.

#stresas #neapibrėžtumas #psichologija #mąstymas #savikontrolė