

Vsakdo se lahko nauči ustvarjalnejšega, konstruktivnejšega in bolj osredotočenega razmišljanja. Mag. Nastja Mulej, ki je pri nas edina trenerka – z licenco – de Bonovih orodij ustvarjalnega razmišljanja, pravi, da se tega lahko priučimo tako, da vsak dan vztrajno vadimo in začnemo svoje

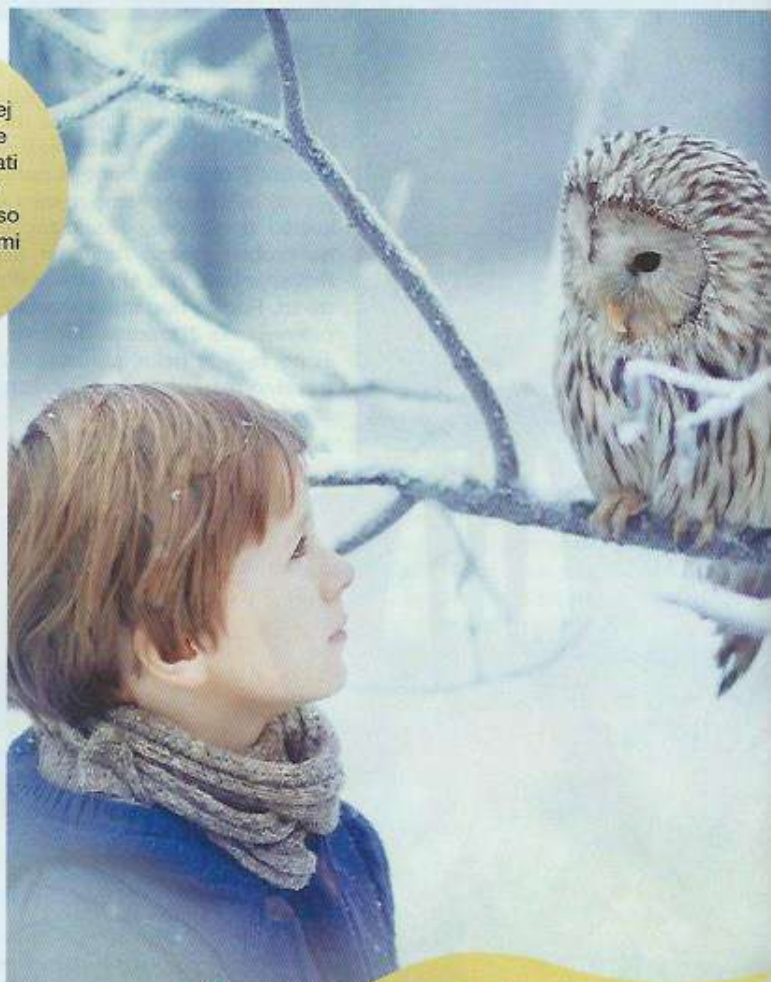
misli nadzorovati in usmerjati. V to, kar si želimo. Odvadimo se naučene nemoči, spreminjamo stare in slabe vzorce razmišljanja. Ena od možnosti je tudi to, da ob neljubih dogodkih opustimo odzivanje na prvo žogo, ki je zmedeno, impulzivno, čustveno in rutinsko, in si vzamemo tri minute časa ter razmislimo. Naučimo se najprej pogledati prednosti, šele nato

slabosti. Z nekaj vajami, ki nam jih je razložila, se naučimo ne le ustvarjalnega razmišljanja, ampak tudi boljše zbranosti in osredotočenosti. Mag. Nastja Mulej svetuje, naj se naučimo težave premagovati tako, da nam ne uničujejo živcev in dobre volje.

Tekst: **RENATA UCMAN**, foto: **IZTOK DIMC**



Mag. Nastja Mulej pravi: »Naučiti se morate obvladovati svoje misli in jih usmerjati, četudi so v nasprotju z vašimi stališči.«



Nadzorujte SVOJE MISLI IN JIH USMERJAJTE!

Ustvarjalno, konstruktivno razmišljanje nam pomaga do večje uspešnosti na vseh področjih življenja. »Koristno je vsakič, ko se nam kakšna vrata zaprejo. Bomo prestrašeno otrpnili ali si bomo odprli nova? Ustvarjalno, prožno razmišljanje, pri katerem najdemo čim več različnih možnosti, nam pride prav torej takrat, ko moramo premagati težavo, izvesti izboljšavo, se spomniti nečesa novega, načrtovati in snovati nekaj drugega. Na kratko, preživeti v današnjem nenehno spreminjajočem se svetu. Učimo se ga podobno kot katerekoli večšine, na primer igranja klavirja, šaha, tenisa. Saj se tudi tenisa ne naučimo iz knjig, ampak z vztrajnim igranjem.

Enako velja za razmišljanje. Vsak dan moramo vaditi. Povedali so mi, da morajo študentje prvega letnika fizike v letu dni rešiti 10.000 računov. Seveda so vsi logični. Si predstavljate, kako zelo ustvarjalni bi bili, če bi opravili 10.000 vaj ustvarjalnega razmišljanja?!« pojasnjuje mag. Nastja Mulej.

Odvadimo se naučene nemoči

Najtežje je začeti spreminjati svoje navade, vendar nam bo uspelo, če se bomo tega pravilno lotili, vadili in vztrajali. »Če rečemo 'bolj zdrav način razmišljanja', bi psihologi takoj rekli, da

Nekaj vaj, s katerimi se naučimo ustvarjalnega razmišljanja

»Osnovne vaje za ustvarjalno razmišljanje bi bile, če bi vsak dan največ 10 minut (raje manj) iskali – s svinčnikom v roki – vsaj 7 odgovorov (raje več) na vprašanja (vsakič po en predmet): Za kaj vse še neznanega lahko uporabljamo obešalnik, dežnik, krožnik, glavnik, pisarniško sponko, steklenico, knjigo, sladoled, zobno ščetko, balon, žogi-

co za namizni tenis in podobno. Lahko iščemo vse mogoče in nemogoče razloge za najobičajnejše vsakdanje dogodke: Zakaj ima pes na glavi pentljo? Zakaj avtobus ni pripeljal na postajo? Zakaj gospod na cesti kašlja? Zakaj so hamburgerji okrogli? Lahko narišemo obliko, ki je splošna (na primer dva kroga, en v drugem) in se vprašamo, kaj pomeni. Lahko pogledamo nenavaden predmet (ali samo odgriznen opečeneč) in se vprašamo, na kaj vse nas spominja. Lahko vzamemo pet naključnih besed, samostalnikov, sličic predmetov ali pojmov, in jih sesta-



se moramo odvaditi naučene nemoči. Ta se dogaja ljudem okoli nas, ki vse več dogodkov v svojem življenju ne morejo obvladovati. Zaradi preteklih izkušenj s pomanjkanjem nadzora nad dogajanjem in zaradi prepričanja, da bodo kljub trudu doživeli neuspeh, postanejo pesimistični, nemotivirani, se ne trudijo več, da bi kaj izboljšali, izgubijo samospoštovanje, ugotavlja oče pozitivne psihologije dr. Martin Seligman.

Kako to preseči? »Seligman je napisal knjigo Naučimo se optimizma, jaz pa podobno učim s tehnikami Edwarda de Bona. Zelo preprosto je, ni pa lahko: naučiti se morate obvladovati svoje misli in jih usmerjati, četudi so v nasprotju z vašimi stališči. Naučite se razlikovati med informacijami in čustvi, med pozitivnimi in negativnimi stališči, med idejami, in usmerjati svoje misli tako, da zadevo najprej raziščete in se šele potem odločite. Kadar naletite na kaj, kar vam ni všeč, se namenoma vprašajte, kaj pa je dobrega na tem, in se potrudite v nekaj minutah naštetih vsaj 5 odgovorov. Pozorni morate biti na 'pračloveka' v sebi, če se smem pošaliti – on se je ohranil do danes prav zaradi velike previdnosti –, in se ne odzivati na prvo žogo: zmedeno, impulzivno, čustveno, rutinsko, temveč si vzeti tri minute in premisliti.«

Pot do boljše zbranosti in osredotočenosti

Vsakdo se lahko nauči tudi boljše zbranosti in osredotočenosti. Kako? »Z disciplino. Žal, edini odgovor je disciplina. Tako kot pri kateremkoli športu. Če ste rekli, da boste vsak dan odtekli vsaj pet kilometrov, morate obuti športne copate in iti ven, četudi dežuje. Enako velja za osredotočenost: v kratkem času napišite čim več in pozabite na vse drugo. Lažje bomo razmišljali osredotočeno, če bomo pisali, kot če bomo govorili, ker bomo takoj prešli v razpravljanje ali bomo razmišljali sami pri sebi med vožnjo avtomobila ali sprehodom in bomo začeli prežveko-

vimo v zgodnico. Lahko se sprašujemo, kaj bi bilo, če bi imeli na prstih oči. Če bi hodili v šolo samo ob vikendih. Če bi moški nosili krila. Lahko se – kot navihani Bram iz istoimenskega filma – vprašamo, na koliko načinov lahko glasno bremo. Kaj vse bi lahko storili z jesenskim listjem na vrtu? Kako bi živeli brez rok? Kaj bi bilo, če bi bili ljudje avtomobili? Torej, postavljamo si odprta vprašanja in poiščemo čim več odgovorov.«

In za trening ustvarjalnega razmišljanja? »Predstavljajmo si okoliščine, ki nam niso všeč, in se trudimo najti v njih vsaj sedem pred-

vati misli oziroma se vrteti v krogu. Če razmišljate lažje s tipkovnico pred seboj kot s svinčnikom v roki, morate zapreti vse druge programe in dokumente v računalniku. Če postajate raztreseni med sestankom ali telefonskim pogovorom, si delajte sprotne zapiske. Če vam kljub temu pade na pamet kakšna druga misel, jo ignorirajte. Če je ne morete ignorirati, si jo zapišite na listek in boste pogledali nanj, ko boste končali zadevo, s katero se ukvarjate tisti trenutek.«

Opustimo stare vzorce razmišljanja

Čeprav je najtežje spreminjati sebe, vendarle lahko spremenimo tudi svoje dosedanje vzorce razmišljanja, ki nam v vsakdanjem življenju ne koristijo. »Najprej se moramo sploh zavedati, da naš običajni način ni produktiven: analiziramo, potem kritiziramo in na koncu argumentiramo svoja stališča – prepričani, da so pravilna, ker so za nas logična. Ne zavedamo se, da se oblikujejo na podlagi privzgojenih vrednot, preteklih izkušenj, pridobljenih informacij in trenutnega počutja, ampak smo prepričani, da so edina pravilna, in zato se zapletamo v konflikte. Jaz imam prav in ti misliš narobe. In jaz ti bom to dokazal! Čeprav z argumentiranjem nismo še nikoli prepričali nasprotne strani, da bi opustila svoje prepričanje, ga ne verjetno radi uporabljamo. Celo v šolah učijo otroke, naj zagovarjajo svoje stališče, in srednješolcem organizirajo debatne klube. Zavedati se moramo tudi, da naši možgani niso ustvarjeni, da bi bili ustvarjalni, ampak za rutino. Tako pračlovek kot zdravnik bi delovala enako: pregledala položaj, npr. bolnika z rdečimi pikicami, in iskala tisto, kar poznata – alergija, rdečke, ošpice? Ko bi ugotovila, v

slabostih, ampak opusti zadevo in se raje spomni naslednje in še naslednje. Če naleti na težave, razmišlja o tem, kako bi jih presegel in prilagodil svojo začetno idejo. Naprej raziskuje, šele potem se odloča.«

nosti, koristi, možnosti v največ 10 minutah. Na primer, za začetek: Kaj je dobrega pri tem, če mi sladoled pade na tla? Kaj je dobrega pri tem, da zunaj dežuje, jaz pa v visokih petah? Kaj je dobrega pri tem, da sem zamudil avtobus? Kaj je dobrega pri tem, da je bilo deževno poletje? Na kratko, raztegujete svoje možgane čez meje domačega položaja. Tako kot bi naše telo raje počivalo, kot se gibalo, tako bi tudi naši možgani raje delali rutinsko kot ustvarjalno. In tako kot se moramo prisiliti, da zlezemo s kavča in gremo teč, tako se moramo prisiliti,

kateri 'predalček' bolezen sodi, bi se je lotila z znanimi prijemi, s standardnim zdravljenjem. Torej vedno delamo tako, kot se je delalo v preteklosti, ker se bojimo tveganja, neznanega, bojimo se delati drugače. Tretje, česar se moramo zavedati, pa je, da nam množica informacij – v glavi, v knjigah ali v računalniku – ne koristi, če jih ne znamo uporabljati, združevati, kombinirati. Ko se tega zavemo, pa se začne delo s samimi seboj. Ego ostane pred vrati. Človek postane radoveden in učljiv. Pri sebi in drugih dopušča in išče različne možnosti. Najprej pogleda prednosti, šele potem slabosti. Če prednosti ni, sploh ne razmišlja več o

»Kadar naletite na kaj neprijetnega, se vprašajte: »Kaj je dobrega na tem?« In potem se potrudite v nekaj minutah najti vsaj 5 odgovorov. Pozorni morate biti na 'pračloveka' v sebi, če se smem pošaliti – on se je ohranil do danes prav zaradi svoje velike previdnosti –, in se ne odzivati na prvo žogo: zmedeno, impulzivno, čustveno, rutinsko, temveč si vzeti tri minute časa in razmisliti.«

slabostih, ampak opusti zadevo in se raje spomni naslednje in še naslednje. Če naleti na težave, razmišlja o tem, kako bi jih presegel in prilagodil svojo začetno idejo. Naprej raziskuje, šele potem se odloča.«

Vadimo, vadimo, vadimo

Z vajami je možgane mogoče spodbuditi k večji dejavnosti. »Športni

da vzamemo svinčnik in papir ter nekaj minut iščemo različne možnosti, dokler jih ne naštejemo vsaj 7. In naslednjič 10. In potem 12. In tako naprej – kot pri skoku v višino dvigujemo letvico. Zakaj? Šport treniramo, da smo telesno zdravi in sposobni priti peš v 12. nadstropje, kadar se pokvari dvigalo. Razmišljanje treniramo, da smo duševno zdravi in pripravljene odzvati se, kadar se znajdemo pred problemom. Kajti problemi vedno bodo. In starejši ko bomo, težji bodo. Zato se jih moramo naučiti reševati tako, da nam ne uničujejo živcev in dobre volje.«

trenerji pravijo, da potrebujemo dve leti, da pridemo v pravo formo, in tri tedne, da jo izgubimo. Psihologi trdijo, da odrasel človek za uvedbo spremembe v svoje življenje potrebuje tri leta, otrok pa tri mesece. Samo za spremembo pri tem, kako prekrizamo roki, na primer leva zgoraj, desna spodaj, potem pa desna zgoraj, leva spodaj, potrebujemo 3000 poskusov, da nam postane položaj udoben.«

Bodimo hvaležni za to, kar imamo

Neredko slišimo, da je kriza lahko tudi priložnost, če drugače pogledamo nanjo in nas ne ohromi, temveč spodbudi k napredovanju. »To niso nič bolj krizni časi, kot so bili v feudalizmu, med prvo svetovno vojno ali morda neposredno po drugi svetovni vojni, samo slabše smo pripravljene na to, ker je bilo vmes nekaj desetletij udobja in so se ljudje razvzdili in polenili. Kar preberite knjigo Milene Miklavčič Ogenj, rit in kače niso za igrače, ki predstavlja intimno življenje pred sto in manj leti na Slovenskem, pa boste ugotovili, kako velikanški preskok smo naredili in kako dobro živijo tudi tisti, ki po statistiki živijo najslabše med nami. Torej namesto da se pritožujemo zaradi vsega, česar nimamo, se raje ozrimo po tem, kar imamo. Jaz otroka vsak večer pred spanjem vprašam, katere so tri najlepše stvari, ki so se jima zgodile tistega dne. In vsakič, ko se nam zgodi kaj lepega ali pa samo vsakdanjega, rečem: Kakšno srečo imamo, da smo zdravi in smo skupaj. Naše prababice in še babice so hodile v šolo po pet kilometrov v eno smer, tudi po snegu, in tam so jih topli po roki, če so pisali z levo, mi pa se pritožujemo! Naši pradedki in dedki so morali pri sedmih letih od doma za pastirja, spali so s kozami in živeli od njihovega mleka, mi pa se smilimo sami sebi? Torej namesto da bi se primerjali s tistimi, ki imajo več od nas, kar pa je naš naravni odziv, se raje vsak dan zamislimo in najdimo vsaj tri stvari, za katere smo hvaležni, da jih imamo. In ugotovili boste, da to niso stvari.« ■

slabostih, ampak opusti zadevo in se raje spomni naslednje in še naslednje. Če naleti na težave, razmišlja o tem, kako bi jih presegel in prilagodil svojo začetno idejo. Naprej raziskuje, šele potem se odloča.«

Vedite, da vas nihče brez vašega privoljenja ne more prisiliti, da bi se počutili manjvredne.

Eleanor Roosevelt