

УНУТРАШЊИ САМОГОВОР

Сва људска бића имају свој унутрашњи и спољни свет. Спољни свет чини спољашња средина и све што се налази у њој попут других људи, зграда, породице, времена... Унутрашњи свет поред унутрашњих органа чине мисли и осећања.

У унутрашњем свету постоји глас - унутрашњи глас мисли којим особа разговара са собом на одређене начине. Неки људи скоро свакодневно комуницирају сами са собом, други ретко или никад. Разговор са собом или унутрашњи говор односно самоговор се најчешће јавља кад особа погреши или има неки проблем, учи или усавршава нешто ново или јој је потребна додатна енергија да истраје или подигне самопоуздање.

Унутрашњи самоговор је важна активност која је често аутоматска и које нисмо ни свесни као појединци. Разговор са собом је облик интраперсоналне комуникације и састоји се од пошиљаоца, поруке и примаоца. У овом случају поруку или информацију иста особа шаље и прима. Стога, уочавају се два дела личности (онај који шаље поруку и онај који прима поруку) који могу бити усаглашени или конфронтирајући. Унутрашњи самоговор или оно што себи говоримо у великој мери одређује наша осећања и расположења. У основи осећања су значења и значај који особа приписује догађајима или ситуацијама. Дакле, можемо рећи да је унутрашњи самоговор објашњење одређене ситуације или догађаја. Може бити формулисан као констатација која даје директну повратну информацију ко смо и колико вредимо или као питање које особа упућује себи најчешће у стресним ситуацијама када тражи решење. Питања подстичу размишљање и проналажење најбољег решења.

Постоје три унутрашња гласа-глас ДА, глас НЕ и глас НЕ ЗНАМ. Понекад особа разговара са својим гласом ДА, некад са гласом НЕ а некад са гласом НЕ ЗНАМ. Садржај унутрашњег самоговора зависи од односа особе према себи. Својим унутрашњим самоговором свесно а много чешће несвесно остварује контакт са својим бићем, размишља о себи и својој улози у друштву, практичним стварима, апстрактним појмовима, процењује да ли има капацитета да нешто уради, анализира различите ситуације и догађаје, предвиђа како ће се догађаји одвијати, критикује себе за неуспех односно хвали и бодри када постигне успех. Начин на који особа прича са собом утиче на то како се она осећа, понаша, комуницира са другим људима. Као и комуникација са другима, може бити функционална и дисфункционална.

Унутрашњи самоговор је унутрашњи дијалог. Под утицајем је подсвести и открива мисли, веровања, питања и идеје. Може бити охрабрујући или узнемирујући, позитиван или негативан.

Негативан унутрашњи самоговор

Негативни унутрашњи самоговор показује да особа има непријатељски и потцењивачки однос према себи, да не цени себе, нема развијен подржавајући однос према себи као и да не зна да утеша себе у стресним ситуацијама или ситуацијама које захтевају додатну подршку. Своје биће није раздвојила од поступака. Утиче на одржавање анксиозности, потиштености и ниског самопоуздања, слаби мотивацију и концентрацију. Негативни самоговор је последица недостатка самопоштовања. Особа себе не види као вредно људско биће, не дозвољава себи право на грешку, види само своја погрешна понашања која користи као потврду да као особа не вреди и да не уме ништа да уради. У овом случају један део личности преузима активну улогу, шаље негативне, обезвређујуће поруке, критикује, захтева промене, и други део личности који пасивно трпи увреде, обезвређивање и омаловажавање. Ова два дела личности, међусобно неусаглашена, могу нанети велику штету особи која има негативно мишљење о себи. Временом без отпора и пасивно особа ће се идентификовати са етикетом коју је сама себи доделила, биће у пасивном и нефункционалном стању у ком нема позитивних догађаја.

Негативне мисли и размишљања, негативни унутрашњи самоговор можемо поделити у четири категорије:

1. **Персонализација** - особа криви себе за све.
2. **Преувеличавање** - усмереност искључиво на негативне аспекте ситуације, игнорише се све што је позитивно.
3. **Катастрофизирање** - увек се очекује најгоре и ретко дозвољава логици и разуму да је убеди у супротно.
4. **Поларизација** - све или ништа, или је добро или лоше, не постоји ништа између или у средини.

Сви знамо да је људски грешити и да су грешке саставни део живота. Колико пута се чуло „људски је грешити“. Међутим, у ситуацији када треба учити на властитим грешкама често се не зна како да се носи са грешком или како не размишљати о њој. Неки људи инсистирају на савршенству и сматрају да не смеју погрешити, имају јак критикујући став према себи, док су други склони да се безразложно хвале.

У односу на негативан унутрашњи самоговор разликују се четири типа:

1. **Забринут** - замишља најгоре могуће прецењујући вероватноћу да ће се то и догодити. Омиљен израз му је : „Шта ако“.
2. **Критичар** - истиче недостатке, мане, заборавља врлине, пореди са другима фаворизујући их, ствара страх и анксиозност, подстиче ниско самопоуздање, користи најмању грешку да би вас екетирао као ружну, дебелу, глупу, неспособну, слабу особу. Омиљен израз му је: „Могло је и боље“, „Нешто није у реду самном“.

3. **Жртва** - кука, жали се, не прихвата ствари какве су, осећа се беспомоћно и безнадежно, разлике између ње и циљева су непремостиве, ствара анксиозност, може довести до депресије. Омиљен израз је : „ Не вреди, све сам покушало/а, не могу и никад нећу моћи“.
4. **Перфекциониста**- не прашта грешке и неуспех, тера на рад до изнемоглости, никад није довољно добро, не верује у суштинску вредност себе као бића већ вредност заснива на спољашњим критеријумима (успех у послу, новац, статус...), гура у стрес, премореност и исцрпљеност. Омиљени израз му је: „Треба да/ Мора да“.

Позитиван унутрашњи самоговор

Унутрашњи самоговор не мора бити негативан. Позитиван унутрашњи самоговор развијају особе које цене себе као вредно људско биће са свим својим врлинама и манама, прихватају и подржавају себе, могу да се утеше и да себи опросте грешку или тренутну немогућност решавања тешкоће, имају развијено самопоштовање, у стању су да уоче и исправе своје погрешне поступке не повезујући их са својом личном вредношћу, у контакту су са својим бићем, боље упознају себе и мењају се. Једна студија је показала да су људи склони да себе критикују за неуспех шест пута више него да себе похвале за успех. Свакако, треба имати у виду реалност односно спремност да реалистично критикујете себе кад погрешите као и кад постигнете успех.

Како да научите да себи говорите добре ствари и да увек будете позитивни, да би вам се живот променио на боље? Како да негативан унутрашњи самоговор и песимизам претворите у позитиван унутрашњи самоговор и оптимизам?.

Унутрашњи самоговор је навика која се гради читавог живота. Значи да смо је стекли током детињства и да се може мењати. Једна од техника која се може користити „на лицу места“ састоји се од следећих корака:

1. Препознавање негативних мисли, ситуација које подстичу негативни самоговор. Поставите себи следећа питања:
Шта говорим себи?
Да ли заиста желим да ово радим себи?
У којим ситуацијама ми се ово најчешће дешава?
2. Преиспитајте своја осећања постављајући себи питања:
Као се осећам?
Да ли заиста желим да сам узнемирен/а?

3. Откријте њихов узрок. У овоме могу помоћи следећа питања:
Шта је доказ?
Да ли је увек истина?
Да ли се показало истинитим у прошлости?
Која је вероватноћа да ће се заиста и догодити?
Шта је најгоре што може да се догоди? Шта је толико лоше у вези с тим?
Шта бих могао/ла да урадим ако се догоди најгоре?
Да ли сагледавам целокупну слику?
Да ли сам потпуно објективан/на; реалан/на?
4. Опустите се и скрените пажњу са негативног унутрашњег говора на дубоко абдоминално дисање, дубоко и успорено дисање, са исхода на кораке које треба да пређете и конкретна решења. Дакле, усмерите пажњу на оно што се дешава сада и овде, изван вас а не у вама.
5. Преформулишите их. Осмислите позитивну самоохрабрујућу контраизјаву у садашњем времену и првом лицу (почните са Ја...).
6. Вежбајте, употребите је!

Позитиван унутрашњи самоговор је важан пре, током и после активности али најзначајнији тренутак је овде и сада односно током активности.

Као што се негативне мисли повезују, надовезују стварајући већи ефекат то се исто дешава и са позитивним мислима.

Вежбањем скраћујете време пребацивања негативног унутрашњег самоговора у позитиван што знатно утиче на вашу самоефикасност. Познато је да успешни људи у току неке активности не размишљају о њеним последицама већ сву своју пажњу и енергију усмеравају на оно што тренутно раде што им повећава самопоуздање и истрајност, мотивацију за рад и да врло брзо пребацују свој негативни унутрашњи самоговор у позитиван или на конкретан задатак.

Зашто је ово важно? Унутрашњи самоговор може побољшати радну способност и ефикасност, истрајност у напорима, менталну снагу за тешкоће, постизање постављених циљева подстицањем размишљања, сагледавањем свих могућих решења и проналажењем најбољег, једноставно побољшава квалитет живота индивидуе.

Пример реаговања људи са различитим унутрашњим самоговором на исту ситуацију.

Враћате се колима с посла кући и у току пута наилазите на застој. Јасно је да ћете једно време стајати у колони...

- Једна особа помисли-не могу да поднесем ово, морам да се избавим, зашто сам уопште кренула колима, шта ми је требало да се увалим у ову гужву, што нисам кренула другим путем...
- Друга особа помисли-колона је дуга, боље да време док чекам искористим за себе, пустићу музику, прегледати данашње вести, завалити се и одморити, могу да се опустим дубоким дисањем...

Прва особа осећа бес или анксиозност и најчешће изговори. „Нервира ме...”

Друга особа осећа смиреност и прихвата ситуацију.

У оба случаја ситуација је иста, али су осећања ове две особе различита због њиховог различитог унутрашњег самоговора.

- Негативан унутрашњи самоговор-„Не могу да поднесем ово“.
- ✓ Позитиван унутрашњи самоговор-„Колона је дугачка. Боље да ово време искористим за себе“.

У следећим примерима ситуација покушајте да препознете како се осећате када је ваш унутрашњи самоговор негативан а како када је позитиван:

Ситуација	Негативни самоговор	Позитивни самоговор
Пример: Разговарати са неким непознатим	Досадан/на сам. Неће желети са разговара са мном.	Заинтересован/а сам. Можда упознам новог пријатеља.
Осећања	Уплашен/а	Узбуђен/а
Нов проблем	Погрешићу.	Што више покушавам бићу бољи/а.
Осећања		
Причати пред другима	Смејаће ми се и провоцирати.	Могу то.
Осећања		
Питати можеш ли да се придружиш некој групи	Не допадам им се.	Забавићу се.
Осећања		
Питати да позајмиш нешто	Одбиће.	Позајмиће ми.
Осећања		
Изнети своје мишљење	Смејаће ми се.	Мислиће да сам паметан/а.
Осећања		
Одржати говор	Направићу будалу од себе.	Урадићу прилично добар посао.
Осећања		

Бити „ДА“ особа

Шта чини особу са позитивним самоговором, са унутрашњим гласом „ДА“?

- ДА људи имају ДА физиологију. ДА говор тела је самопоуздан и срећан.
- ДА лице је отворено и пуно се смеши.
- ДА људи траже могућности, а не ограничења.
- ДА људи виде проблеме као учење и траже решења, а не да буду заглављени у проблему.
- ДА људи славе себе и друге.
- ДА људи програмирају своје унутрашње гласове за ДА живот.
- ДА људи комуницирају јасно и отворено.
- ДА људи свеобухватније размишљају и тренирају мозак.

Унутрашњи глас је моћан. Значи да је особа моћна и што се више одлучи за унутрашњи глас „ДА“, то ће бити моћнија!