

4. Mõtete neutraliseerimise harjutus

Aeg	Rääkija	Tekst
0:05	TT	Niisiis, Mary, üks asi, mida te nimetasite viimase aja raskusena olid mõned väga intensiivsed mõtted, mis teil on selle kohta, mida te arvate oma armist ja ka teie mure selle üle, mida teised inimesed sellest arvata võivad. Ja mis sai eriti selgeks, kui me kasutame ACT plaani, oli see, et need mõtted ei lase teil teha neid asju, mis teile korda lähevad. Tundub nagu need mõtted võtaksid teid konksu otsa, haaraks teid oma võimusesse. [0:36] Nii et ma pakun välja, et me võiksime nüüd tutvuda tehnikaga, mida nimetatakse neutraliseerimiseks. See on samuti teadvustamise oskus. Teil on ilmselt meeles kaks sammast - teadvustamisoskus ja väärtustepõhised tegevusoskused. Me jätkame teie teadlikkuse samba tugevdamist. [1:01] Nii et kui rasked mõtted tekivad, on teil olemas võtte, mida te saate kasutada selliste mõtete „konksu otsast“ vabanemiseks. Kas sobib?
1:10	Mary	Jah
	TT	Võib-olla on lihtsam, kui me seda kõigepealt proovime. Ja siis saame koos vaadata, kuidas te seda järgmise paari nädala jooksul kasutada saaksite. Ma annan teile selle paberi ja pastaka. Umbes poole peale tõmmake palun jäme joon. Selle joone peale, kas te saaksite mõelda – ma tean, et teil on palju raskeid mõtteid, kuid kas on üks, mis on hetkel teie jaoks kõige olulisem? Või üks, mille kallal te tahaksite tööd teha? Ma tahan öelda seda, et te ei pea valima kõige raskemat. Täna me lihtsalt proovime seda võtet, nii et võite valida mõtte, mis oleks kümnepunktskaalal viis, kui me räägiksime sellest, kui „tuline“ või intensiivne see teema on. Ja me saame alati hiljem võtta mõne raskema või murettekitavama teema.
2:14	Mary	Okei. Kas ma ütlen teile?
	TT	Te võite öelda või lihtsalt kirja panna. Ma ütleks, et abiks võib olla see, et mõnikord on kõige mõjusamatel mõtetel sees sõna „mina“. Näiteks „Ma ei saa sellega kunagi hakkama“.
2:49	Mary	Ma arvan, et mu arm näeb järele välja.
	TT	Nüüd annan ma teile ülesande võtta see mõte suurelt silmade ette. Kui saate, tooge see paberileht endale otse näo ette. Ja lugege neid sõnu, seda mõtet, nagu see oleks nii nagu asjad tegelikult on, nagu see oleks tõde. Ja öelge mulle, mis juhtub, mida te seda tehes märkate.
3:30	Mary	Ma tunnen, kuidas mu ärevus kasvab.
	TT	Okei. Kas veel midagi? Kui te saate seda tähelepanu veel hoida. Ma tean, et on kiusatus loobuda.
3:43	Mary	See tekitab mul ärevustunde siin (kõhus). Ma tunnen pinget. Ma tunnen, kuidas mu hingamine kiireneb.
3:56	TT	Nii et mitte ainult kõik need rasked tunded ei ole kohal, kui te seda loete, vaid ka, kui me kujutleksime, et siin teie ees oleksid asjad, millest te hoolite nagu tantsimine, teie tütreütar, teie abikaasa, mis tunne see on? Kas te suudate nendega praegu suhestuda, kui nad oleksid teie ees?
4:16	Mary	No ma ei näeks neid. Sest paber on ees. Sest see mõte on ees.
	TT	Okei, nii et mitte ainult need mõtted pole siin ja need tunded ei teki, vaid nad hakkavad ka segama asju, mis teie jaoks tõeliselt tähtsad on. Ja mida te tahaksite teha selle paberiga, millele see mõte on kirjutatud?
4:40	Mary	Ma tahaks teha nii. Minema.

	TT	Teeme korraks seda. Püüdke kõigest väest see eemale tõugata. Muidugi te soovite seda eemale tõugata. Kuidas tundub? Mida te märkate?
4:55	Mary	Ma ei usu, et ma suudaksin seda väga kaua teha, sest mu käed hakkavad valutama.
	TT	Nii et see on raske.
5:04	Mary	Jah
	TT	Ja kui te saate seda tehes, kui te saaksite jääda niimoodi veel mõneks hetkeks, kui see just väga ebamugav ei ole, kui suurt sidet te tunnete asjadega, mis on teile tähtsad?
5:16	Mary	Ma ikka ei näe neid.
	TT	Selge. Nüüd ma tahaksin, et te hetkeks lihtsalt laseksite sellel süles puhata, sest ma tean, et see on väsitav. [5:36] Ja enne kui me seda edasi vaatame, palun ma, et te kirjutaksite need sõnad oma teksti kohale: „Ma märkan mõtet, et...“ Te võite joonistada ka jutumulli oma kirjutatud lause ümber. [6:06] Ja nüüd vaadake seda uuesti, Mary, aga seekord kogu teksti ülevalt alla koos lisatud sõnadega.
6:14	Mary	„Ma märkan mõtet, et „ma arvan, et mu arm näeb jälle välja““.
	TT	Kas nüüd on midagi teistmoodi?
	Mary	Mulle tundub, et see ei ole enam nii tugev kui enne. Sellel pole enam sellist jõudu.
6:43	TT	Olgu. See on huvitav. Nii et need sõnad on ikka seal ja tundub, et nad ei kõla enam nii tugevalt. Ja ma näen praegu, et te isegi saate oma käed lõdvaks lasta, nii et te lasete sellel mõttel paberil seal olla. See pole ära kadunud.
	Mary	Mõte on ikka alles.
	TT	Jah. Aga kuidas praegu tundub, kui te peaksite kujutlema enda jaoks tähtsaid asju enda ette?
7:07	Mary	Kui nad oleks seal, siis ma näeksin neid.
	TT	Hästi. Selles harjutuses, mida me nimetame mõtete neutraliseerimiseks, me näeme, et mõnikord, kui me tuletame endale meelde, et need on vaid mõtted, aitab see meil hoida tervislikku psühholoogilist distantsi. Kui me näeme mõtteid mõtetena, mitte tingimata faktidena. Aga ma näen ka, et te panete palju rohkem energiat ja pingutust nendega võitlemisse. [7:44] Näiteks kui te seda tegite, kuigi see oli ainult harjutus, oli see väsitav. Nii et seda ma palungi teil teha, kui need mõtted peale tulevad, mis tõenäoliselt juhtub – nad on juba mõnda aega olemas olnud. Seda selleks, et näha, kas te suudate luua selle distantsi nagu te täna tegite.
8:07	Mary	Lihtsalt öeldes „Ma märkan...“
	TT	Öeldes seda oma mõttes või kirjutades selle paberile, kui te olete kuskil, kus te saate selle kirja panna.
8:19	Mary	Okei
	TT	Ja lisaks sellele, nagu me ka tegime, tuletada endale meelde „Mis on tähtis? Mis mulle korda läheb?“ Te mäletate „väärtuste suunas liikumist“ ACT plaanil. Et need mõtted saaksid olla siin. Aga võib-olla asjad, mida me tegelikult tahame suunata, on asjad, millest me tegelikult hoolime. Isegi kui need rasked mõtted ja tunded esile kerkivad. Kuidas tundub?
8:49	Mary	Ma harjutan seda
	TT	Väga tore. Aitäh, et olite valmis seda proovima ja ma ootan põnevusega, kuidas teil minema hakkab.
	Mary	Aitäh.