



Nina Mav Hrovat

Nina Mav Hrovat

NON PENSARE ALL'ELEFANTE!

NE MISLI NA SLONA!

illustrat Ivan Mitrevski

Illustrato da Ivan Mitrevski

Tradotto da Jolka Milič

Miš





Nina Mav Hrovat

NE MISLI NA SLONA!

Nina Mav Hrovat

NON PENSARE ALL' ELEFANTE!

Tradotto da Jolka Milič

ZNANOST VSILJIVIH MISLI

Na začetku ni bilo roza slona. Bil je bel polarni medved. O njem je pisal Dostojevski davnega leta 1863, ko je opisoval svoja popotovanja po zahodni Evropi. Bralca je izzval, naj ne pomisli na polarnega medveda, in lahko bo videl, da bo presneta žival vsako minuto vdirala v njegove misli.

Več kot stoletje kasneje se je trditev o tej presneti živali potrdila v laboratoriju socialnega psihologa dr. Wegnerja, profesorja psihologije na Univerzi Harvard. Udeležence raziskave je pozval, da pet minut opazujejo svoj tok zavesti, medtem ko se trudijo ne misliti na belega medveda. Če bi jim po naključju na misel prišel beli medved, pa jim je rekel, naj pozvonijo. Kljub izrecnim navodilom se je presneta žival seveda prikradla udeležencem v misli, in to celo več kot enkrat na minuto. Nato je dr. Wegner prosil udeležence, da vajo ponovijo, le da tokrat mislijo na belega medveda. Tisti, ki so predhodno dobili navodila, da naj na medveda ne mislijo, so nanj mislili celo bolj pogosto kot prej in bolj pogosto kot tisti, ki so dobili prvotno navodilo, da naj mislijo na tega presnetega belega medveda. Prvotna prepoved je torej še okrepila vsiljive misli. Kot rečejo Američani – ostalo je zgodovina. Raziskava je bila nato v letu 1987 objavljena v reviji *Journal of Personality and Social Psychology* in je pomenila mejnik v raziskavah vsiljivih misli in vplivih prepovedi.

Proces bi lahko opisali kot ironičen nadzor naših možganov, ki mrzlično iščejo kakršnokoli misel ali čustvo, ki ga hkrati poskušamo zatreti. Če morda mislimo, da se nam kaj podobnega ne more zgoditi ali da imamo dober nadzor nad samim seboj in lastnimi mislimi – no, poskusimo ne misliti na belega medveda. Ali roza slona. Vzemimo knjigo in pogledjmo ...

Uh, kajne? Morda nekaj drobnih, nevroznanstvenih namigov:

1. Namesto roza slona izberite kaj drugega: rdeči avtomobil, lajajočega psa ali majhno miško. Osredotočite se na novo misel, ne na roza slona. Saj gre, kajne?

LA SCIENZA DEI PENSIERI INTRUSIVI

All'inizio non c'era l'elefante rosa. C'era l'orso polare bianco. Del quale scriveva Dostojevski molto tempo fa, nel 1863, mentre descriveva i propri viaggi nell'Europa settentrionale. Ha sfidato il lettore di non pensare all'orso polare e potrà vedere che questo dannato animale s'infiltrerà ogni minuto nei suoi pensieri.

Più di un secolo più tardi l'asserzione riguardo a questa dannata bestia è stata confermata nel laboratorio dello psicologo sociale dr. Wegner, professore di psicologia all'Università Harvard. Ha sollecitato i partecipanti della ricerca di concentrarsi per cinque minuti nel loro subcosciente, mentre si sforzano di non pensare all'orso bianco. Se per caso venisse loro in mente l'orso bianco, aggiunse, che suonino il campanello. Nonostante l'avvertenza esplicitamente espressa l'imprevedibile animale si è intrufolato nella mente dei partecipanti, e più di una volta al minuto. In seguito il dr. Wegner ha pregato i partecipanti di ripetere l'esercizio, ma che allora pensino pure all'orso bianco. Quelli che hanno ricevuto per la prima volta le istruzioni di non pensare all'orso, lo pensavano ancora più spesso di prima, e più spesso anche coloro che hanno ricevuto per la prima volta le istruzioni di pensare a questo dannato orso bianco. L'iniziale proibizione quindi ha perfino rafforzato i pensieri intrusivi. Come dicono gli americani - tutto il resto è storia. La ricerca è stata successivamente pubblicata nel 1987 nella rivista *Journal of Personality and Social Psychology* ed è stata ritenuta una pietra miliare nelle ricerche dei pensieri intrusivi e delle proibizioni influenti.

Avremmo potuto descrivere il processo come un ironico controllo dei nostri cervelli che cercano febbrilmente qualsiasi pensiero o sentimento che nel contempo tentiamo di sopprimere. Se forse pensiamo che qualcosa di simile non può succederci o che disponiamo di un ottimo controllo di noi stessi e dei nostri pensieri - beh, cerchiamo allora di non pensare all'orso bianco. O all'elefante rosa.. Prendiamo il libro e guardiamo ...

Uh, è vero. Forse e in aggiunta qualche piccolo accenno neuroscientifico:

1. Invece dell'elefante rosa scegliete qualcosa di diverso: un'automobile rossa, un cane che abbaia o un piccolo topolino. Concentratevi in questo nuovo pensiero, non nell'elefante rosa. Pian pianino ci riuscirete.

2. V možganih si lahko »kupite odmor«. Pomislite, da o roza slonu ne boste razmišljali do naslednjega ponedeljka. Tudi odložena misel namreč pomaga pregnati roza slona.

3. Preprečite večopravnost in mislite le na eno stvar. Pač nekaj izberite. Ne bom rekla, česa ne. Uf. Mislím, osredotočíte se!

4. Poskusíte prevzeti nadzor in o tem razmišljajte v nadzorovanih razmerah – takrat, ko vi to želite, in ne takrat, ko vam je zaukazano, da mislite nanj.

5. Vadíte čuječnost. Čuječnost in meditacija krepiata pozornost in pomagata osredotočiti se na izbrano. Lahko izberete klasično sidranje na svoj dih in opazujete, kako dihate.

Ne pozabíte pa, da imamo v življenju vsi kakšnega roza slona ali polarnega medveda, ki ga v resnici ne želimo srečati, pa se nam vedno znova prikrađe v misli. No, zdaj lahko s knjižico vadíte o roza slonu, da boste drugič vsiljivca uspešno pregnali. S slonom. Pa obilo zabave!

Doc. dr. Tina Bregant,
dr. med., spec. pediatrije,
spec. fizikalne in rehabilitacijske medicine,
MAES terapevtka, vodja seminarjev Familylab

2. Nel cervello potete «comprarvi una sosta.» Tenete conto di non pensare all'elefante rosa fino a lunedì prossimo. Anche un pensiero rimandato aiuta a scacciare l'elefante rosa.
 3. Impedite l'esecuzione di più cose alla volta e pensate a una cosa sola. Insomma scegliete qualcosa. Non vi dirò che cosa no. Uffa. Penso, concentratevi!
 4. Cercate di assumere il controllo e riflettete su questo in situazioni sotto controllo – quando voi stessi lo desiderate e non quando il pensiero vi è stato imposto.
 5. Esercitate la vigilanza. La vigilanza e la meditazione rinforzano l'attenzione e aiutano a concentrarvi in ciò che avete scelto. Potete scegliere il classico ancoraggio al vostro respiro e osservare come respirate.
- ^ Però non dimenticate che nella vita abbiamo tutti qualche elefante rosa o orso polare che in realtà non vogliamo incontrare, ma s'intrufola di continuo nella nostra mente. Beh, ora con il libretto potete allenarvi con l'elefante rosa, affinché la prossima volta possiate scacciare con successo l'animale intrusivo. Con l'elefante. E buon divertimento!

Doc. dr. Tina Bregant,
dr. med. spec. pediatria,
spec. di medicina fisica e riabilitativa,
MAES terapeuta, direttrice di seminari Familylab

Aji z ljubeznijo.

Ker so misli tiste, ki te vedno spremljajo. Naj bodo prijazen, spodbuden in opogumljajoč sopotnik.

Nina Mav Hrovat

Per Aja con amore.

Sono i pensieri ad accompagnarti sempre. Che siano un compagno di viaggio cortese, stimolante e che infonde coraggio.

Nina Mav Hrovat

Nina Mav Hrovat

NE MISLI NA SLONAI!

NON PENSARE
ALL' ELEFANTE!

illustrat Ivan Mitrevski

Tradotto da Jolka Milič


Illustrato da Ivan Mitrevski

MIS



JAZ SEM SLON.

Io sono un elefante.



VEŠ, KAKŠEN JE SLON?
RES JE, SIV, Z VELIKIMI
UŠESI, RILCEM IN REPOM.
TAK, VELIK IN DEBEL. RES JE.

Lo sai com'è un elefante?
Davvero è grigio, con grandi
orecchie, la proboscide e la coda.
Così, grande e grosso. Infatti.

PA VEŠ, KAJ POMENI BESEDA NE?
ODLIČNO.



SLONI STROGO
PREPOVEDANI.

Gli elefanti severamente
vietati.

Lo sai cosa significa la parola no?
Perfetto.

MENE N!!

Io non ci sono!





NE MISLI
NAME!



POZABI
NAME!

Dimenticami!



NE MISLI NA SLONA!
NIKAKOR NE MISLI NA SLONA!

Non pensare all'elefante!
Assolutamente non pensare all'elefante!

Pensa a qualcosa d'altro!

MISLI NA KAJ
DRUGEGA!

ZBERI-SE. IMAŠ TEŽAVE? ZAPRI OČI.

Concéntrati! Hai difficoltà? Chiudi gli occhi.





JE BOLJE?

Va meglio?

PREŽENI MISEL NA SLONA.

Scaccia il pensiero dell'elefante.

NE MISLI NITI NA ROZA SLONA ...

Non pensare nemmeno a un elefante rosa ...



... NITI NA SLONA S KARIRASTIM VZORCEM.



... neanche a un elefante stampato a quadretti.

NE ZAMIŠLJAJ SI PISANIH SLONOV.



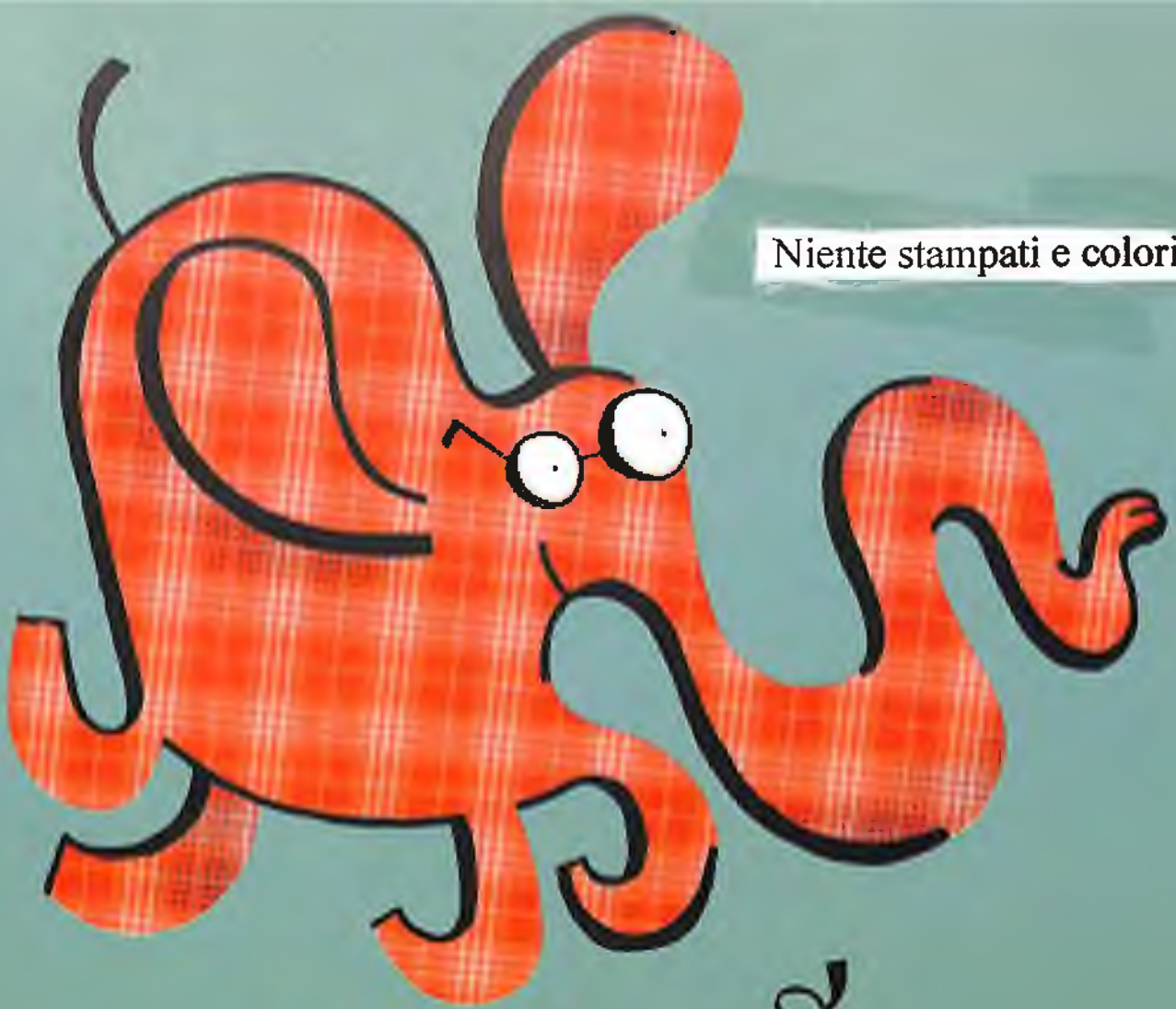
Non immaginarti elefanti variopinti.




NOBENIH VZORCEV IN BARV.



Niente stampati e colori.






Questo disegno è l'enorme
orecchio dell'elefante?



JE TO VELIKANSKI
SLONOV UHELJ?

SLON JE SAMO SIV.

L'elefante è solo grigio.



JE TO DOLG
SLONOV RILEC?



Si tratta forse della lunga
proboscide dell'elefante?

The top of the page features a stylized illustration of an elephant's legs, rendered in a light purple color with black outlines. The legs are positioned as if they are stepping down from the top edge of the frame. The background is a solid, bright yellow-green color.

SO TO GROMOZANSKE
SLONOVE NOGE?

**E queste sono le grandissime
gambe dell'elefante?**

AMPAK SI GA NE SMEŠ ZAMIŠLJATI.

Però non devi immaginartelo.

Scorreggia

PRRRD!

**Certamente sai
di che si tratta?**

**TOLE PA GOTOVO
VEŠ, KAJ JE.**

PREDVSEM PA NE MISLI NA SLONA Z RILCEM.
PRAVIŠ, DA NI SLONOV BREZ RILCA?!



Ma soprattutto non pensare all'elefante con la proboscide.
Dici che non ci sono elefanti senza proboscide?!




JAZ SSSEM KAČA!

Io soono un serpente!

NO, TO JE RES. VEŠ KAJ, SPET MISLIŠ NA SLONA! NE SMEŠ!

Beh, questo è vero. Sai che ti dico? Pensi di nuovo all'elefante! E non devi!



NE MISLI NA VELIKEGA
SLONA Z DOLGIM RILCEM,
VELIKIMI UŠESI IN REPOM.

**Non pensare a un grande elefante
con una lunga proboscide, grandi
orecchie e la coda.**

JAZ SEM
DROBNA SINIČICA.

**Io sono un piccolo
pettirosso.**

JE TO PTICA?

È un uccello?

Forse un aereo?

MORDA LETALO?

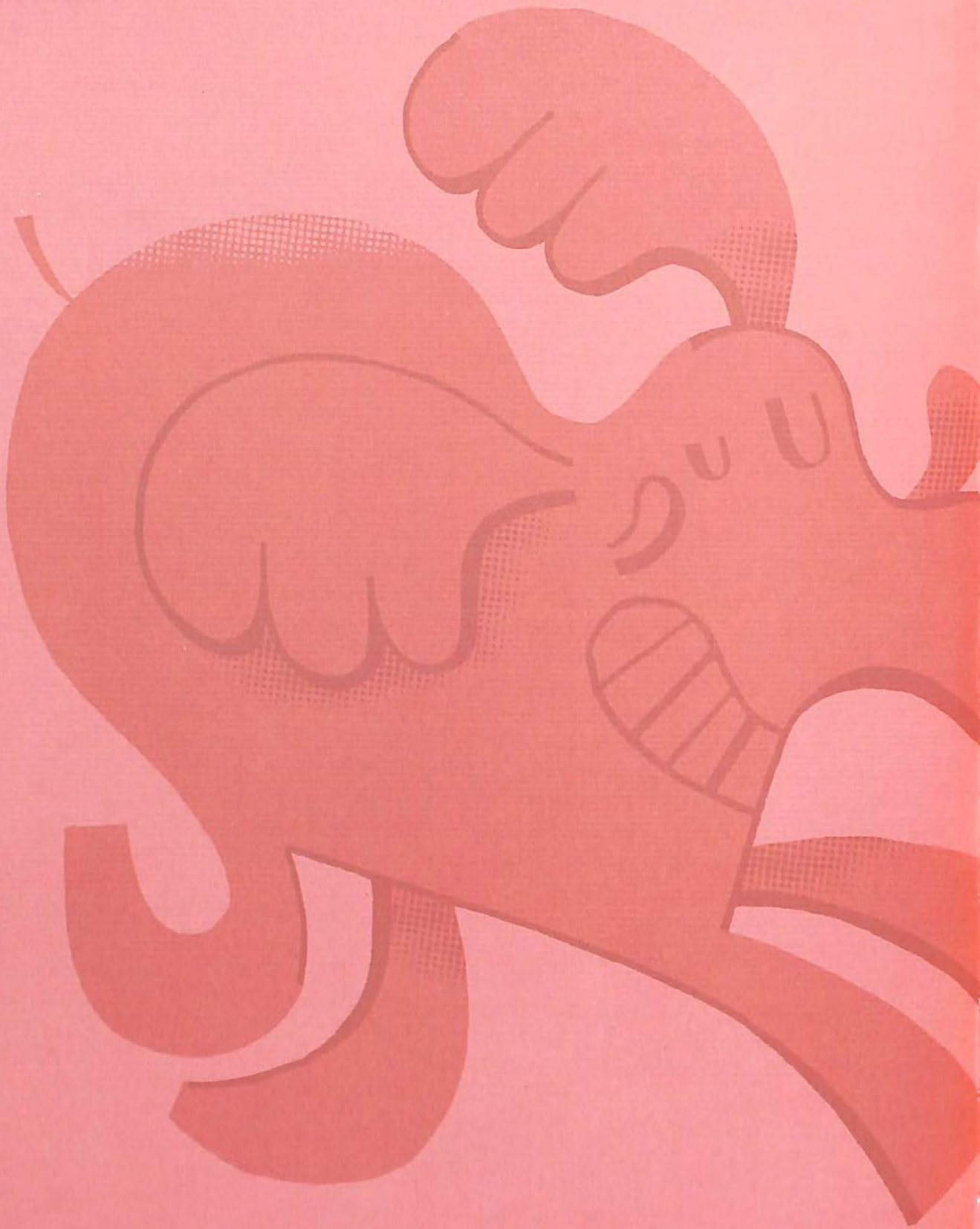


Davvero non pensi all'elefante?
Non imbrogliare.

RES NE MISLIŠ NA SLONA?
NE GOLJUFAJ.

Dato che non può essere ...

SAJ TO NE MORE BITI ...



KAJ PA NA SLONČKA? MISLIŠ NANJ?!
TUDI NA SLONČKA NE SMEŠ MISLITI.

**Forse a un elefantino? Pensi a lui?
Non devi pensare neanche all'elefantino.**



RAZMIŠLJAŠ O SLONJI DRUŽINI?

Stai riflettendo sulla famiglia degli elefanti?

Non pensare
all'elefante!

NE MISLI
NA SLONA!



Non devi farlo! Poiché sta scritto di non pensare all'elefante!

NE SMEŠ! SAJ PIŠE, DA NE MISLI NA SLONA!

Neanche per un istante!

NE POMISLI NA SLONA!

NE IZMISLI SI SLONA!

Non inventarti un elefante!



In una famiglia di elefanti ci devono essere almeno due ...

V SLONJI DRUŽINI PA STA NAJMANJ DVA ...

**E non disturbare
la cantante!
È una cosa irritante.**

NE POSLINI
PRISLONA!

NE PREMISLI
ZASLONA!

**Su, non fare
il commediante!**

**Studia Dante,
ignorante!**

NE NAMISLI
ZASLONA!



Forse tre o ancora di più ...

... MORDA TRIJE ALI ŠE VEČ.

Io sono Carolina,
la vostra elegante
vicina,

JAZ SEM
POLONA!

NE OMISLI
SI STOLA!

devo dirvi una cosa
importante,

NE PRISILI
BALONA!

e cioè



O ČEM PA LAHKO RAZMIŠLJAŠ?

cosa mai non ci è permesso di pensare?

NE NASLONI
ZASTOJA!

NE NAMILI
PRISLONA!

Mai e poi mai lo puoi fare.

NE POSODI
VESOLIA!

Guai a te se costringi questo
gigante a farti compagnia.



O TEM, DA NE SMEŠ MISLITI NA SLONA.

Naturalmente, all'elefante!

NE POTISNI
SALONA!

A cui non devi neanche pensare.

IN NIKAKOR IN NA NOBEN
NAČIN NE MISLI NA SLONA!

Mai e in nessun modo.

Dunque non pensarlo.





JE TEŽKO? RAZUMEM.
POTEM PA NE MISLI NA MIŠ.

È difficile? Capisco.
Quindi non pensare al topolino.







Nina Mav Hrovat
NE MISLI NA SLONA!
Ilustracije in besedilo v oblakih: Ivan Mitrevski

Miš založba
Miš d.o.o.
Gorjuša 33, 1233 Dob
info@miszaložba.com
www.miszaložba.com

Jezikovni pregled: Andreja Jezernik
Uredila: Gaja Kos
Likovno uredil: Anže Miš
Odgovorna urednica: Irena Miš Svotljšak
Oblikovanje: Ivan Mitrevski
Za založbo: Anže Miš
Natisnjeno v Sloveniji
Dob, 2019

Copyright © Miš, 2019
CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

821.163.6-93-32
087.5

MAV Hrovat, Nina
Ne misli na slona! / Nina Mav Hrovat ; ilustracije Ivan Mitrevski. - 1. izd., 1. natis. - Dob : Miš, 2019

ISBN 978-961-272-356-9
COBISS.SI-ID 300717056

Vse pravice pridržane. Brez sklenitve ustrezne pogodbe z založbo je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, javna priobčitev, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnemkoli obsegu ali postopku, hkrati s fotokopiranjem, tiskanjem ali shranitvijo v elektronski obliki, v okviru določil Zakona o avtorski in sorodnih pravicah.

Prva izdaja, prvi natis, natisnjeno v 750 izvodih.



Ne misli na slona! je igroknjiga. Igra in slikanica v enem. Miselna igra, učenje z zabavo in užitek ob gledanju navihanih ilustracij so zagotovilo, da bo otrok knjigo pogosto vzel v roke in se vedno znova nasmejal, ko se bo ujel v miselno zanko. *Ne misli na slona! Res ne misliš?*

Nina Mav Hrovat, avtorica

Ne pozabite, da imamo v življenju vsi kakšnega (roza) slona ali polarnega medveda, ki ga v resnici ne želimo srečati, pa se nam vedno znova prikrađe v misli. No, zdaj lahko s knjižico vadite o roza slonu tudi s svojimi otroki, da boste drugič vsiljivca uspešno pregnali. S slonom. Pa obilo zabave!

Dr. Tina Bregant, dr. med., spec. pediatrije,
spec. fizikalne in rehabilitacijske medicine,
MAES terapevtka, vodja seminarjev Familylab



Miš

