

# SZCZEGÓŁOWE INSTRUKCJE DO PISEMNEJ RSA

## WŁAŚCIWA KOLEJNOŚĆ RSA

Używaj standardowego formatu RSA i potocznego języka, aby uzyskać najlepsze wyniki. Zapisz swoje doświadczenia tak szybko, jak to jest możliwe, najlepiej natychmiast po ich wystąpieniu (tego nikt za ciebie nie może zrobić). W ten sposób osiągniesz najszybsze, możliwie najtrwalsze rezultaty. I pamiętaj: **Nigdy nie jesteś zbyt zdenerwowany, by sporządzić RSA; RSA jest szybszym i bezpieczniejszym sposobem uspokojenia się, niż środki uspokajające.** Zatrzymaj się na moment i przepisz wzorcowy format RSA na oddzielnej kartce papieru. Odnoś się do niego, czytając kolejno poniższe fragmenty.

Wydobywanie i zapisywanie niezdrowych przekonań jest najbardziej skuteczne w bólu emocjonalnym o natężeniu 8–10 (w skali, gdzie 1 oznacza brak dystresu emocjonalnego, a 10 najsilniejszy ból emocjonalny jaki kiedykolwiek doświadczyliśmy), bowiem wówczas, bez autocenzury, aktywnie myślimy niezdrowe przekonania (niezdrowe postawy zostają zwerbalizowane i bliższe świadomego wglądu). Zapisz wtedy wszystkie swoje myśli w stanie bólu emocjonalnego. Terapeuta potem może Ci pomóc dokończyć RSA i sformułować zdrowe przekonania i wyobrażenia. Oczywiście zapisywanie myśli w stanie bólu emocjonalnego jest sprzeczne z Twoimi nawykami i Ci „nie pasuje”, jednak jest najszybszym sposobem dotarcia do niezdrowych postaw. W intensywnym bólu emocjonalnym postawy są przekładane na werbalne przekonania i łatwiej wtedy z tymi przekonaniem pracować.

**Pierwszy krok:** Opisz A, zdarzenie aktywujące, po lewej stronie wyobrażonej linii biegnącej pionowo przez środek twojej kartki. Prostymi słowami opisz fakty tak, jak je widziałeś i jak ich doświadczałeś. Na przykład: „Od miesiąca mam do napisania trzy listy polecające. To wisi nade mną i doprowadza mnie do szału”.

**Drugi krok:** Tuż pod rubryką A zapisz B, twoje przekonania. Zapisz dosłownie tak, jak najlepiej pamiętasz, twoje szczere myśli, dialog wewnętrzny – rozmowę z samym sobą o zdarzeniu A.

Ponumeruj każdą myśl z rubryki B. Następnie zanotuj, czy miałaś pozytywną, negatywną czy neutralną wobec niej postawę, pisząc: „(pozytywna)”, „(negatywna)” albo „(neutralna lub obojętna)” w nawiasie po każdej myśli z rubryki B. Pierwszymi dwiema myślami w tej rubryce (B) dr F. były: B1 „Cóż mogę powiedzieć?” (negatywna) i B2 „Dlaczego powinnam napisać listy, których nie chcę pisać?” (negatywna).

Obie te pozycje były pytaniami bez odpowiedzi. W rubryce B pacjenci mają zakwalifikować wszystkie pytania bez odpowiedzi jako pytania retoryczne.

Następnie pacjenci mają określić ukryte przekonania, jakie są zawarte w tych pytaniach, po czym w rubryce ZB racjonalnie rozważyć każde z podanych przekonań.

Zazwyczaj skorygowanie niezdrowego myślenia zajmuje sześć razy tyle miejsca co zapisanie go. Zostaw więc sześć razy tyle wolnych linii poniżej każdej myśli z rubryki B, ile zabrało ci zapisanie jej. W ten sposób będziesz prawdopodobnie miał dosyć miejsca po przeciwnej stronie na racjonalne rozważenie każdej myśli w rubryce ZB. Oczywiście, zawsze możesz wykorzystać odwrotną stronę, jeśli potrzebowałbyś więcej miejsca na zdrową debatę.

Gdy skończysz wypełniać rubrykę B, podlicz wszystkie postawy pozytywne, negatywne i neutralne. Sumy, jakie otrzymasz, pokażą ci główny typ postaw, który pomógł wyzwolić twoje odczucia emocjonalne i inne reakcje, jakie zapisałeś w rubryce C, a które wystąpiły wobec A, zdarzenia aktywującego. Ten manewr wyjaśnia, jak i dlaczego nadświadome, bezsłowne postawy mogą być ważniejsze w niektórych z twoich reakcji od twoich świadomych, słownych myśli.

**Trzeci krok:** W rubryce C i D zapisz konsekwencje twoich myśli, przekonań i postaw z B – twoje zachowania. Rubryka C składa się z **odczuć emocjonalnych**, rubryka D – z **działań**. W odpowiedniej części po prostu napisz, jak się czuleś emocjonalnie i co robiłeś fizycznie.

**Czwarty krok:** Tuż pod rubryką D napisz Pięć Pytań Zdrowego Myślenia. Jest to pięć pytań, które pomagają upewnić się, że twoje percepcje i myśli, odczucia emocjonalne i działania fizyczne będą zdrowe”.

**Piąty krok:** Naprzeciw rubryki C i D napisz rubrykę ZC i ZD; zawierają one nowe odczucia emocjonalne i działania, jakie chcesz mieć w podobnych przyszłych zdarzeniach typu A.

Nie wpisuj życzeń typu: „Och, gdybym tylko miał...” do swojej rubryki ZC i ZD. Te rubryki przeznaczone są dla życzeń i pragnień, które już postanowiłeś uczynić swoimi nawykami. Wymień więc tylko te działania, o których możesz szczerze powiedzieć: „Następnym razem będę...” Pamiętaj, rubryki ZC i ZD opisują tylko **twoje wybory** nowych działań emocjonalnych i fizycznych dla podobnych przyszłych zdarzeń A. Pomijaj więc takie zachowania, których inni (włączywszy twego terapeutę) mogą pragnąć, abyś się nauczył, ale co do których nie jesteś jeszcze przekonany, że są dla ciebie odpowiednie.

Początkowo w racjonalnej samoanalizie negatywnych emocji najzdrowszymi nowymi emocjami, które próbujemy sformułować, będą: czuć się mniej negatywnie lub bardziej spokojnie w podobnych przyszłych wydarzeniach A. „Ale co się stanie – możesz się zastanawiać – jeżeli chcę polubić coś, czego teraz nienawidzę albo się obawiam?” Wszystko w porządku; masz również taką możliwość emocjonalną. Najbardziej racjonalnymi celami emocjonalnymi będą zwykle te, które najprawdopodobniej osiągniesz najszybciej. Prowadzi mnie to do ważnego wglądu: **By zastąpić silną negatywną emocję emocją pozytywną, musimy zawsze najpierw przejść przez etap spokojnych lub neutralnych emocji.** Pamiętaj, że neutralne emocje są też prawdziwymi emocjami. A przeciwieństwem negatywnych emocji nie są pozytywne emocje, lecz właśnie emocje neutralne.

Jeżeli na przykład chcesz przestać reagować nienawiścią na zdarzenie A, musisz najpierw pozbyć się nienawistnej postawy, która podtrzymuje twoje nienawistne reakcje. Jeżeli w tym samym czasie kiedy to robisz, wymagać będziesz od siebie nauczenia się reakcji miłości na zdarzenie A, prawdopodobnie ci się to nie uda. Będziesz bowiem żądał bardziej natychmiastowej zmiany emocjonalnej, niż ta z jaką większość ludzi może sobie skutecznie poradzić. Dlatego najbardziej racjonalnym pierwszym celem emocjonalnym byłoby prawdopodobnie nienawidzić to zdarzenie coraz mniej, dopóki nie będziesz mógł reagować na nie spokojnie lub obojętnie. Wtedy, jeżeli nadal będziesz tego chciał, możesz nauczyć się je kochać.

Powszechnymi przykładami znienawidzonych zachowań, które często chcemy nauczyć się lubić, są: uczenie się, wykonywanie pewnych rodzajów pracy, uprawianie seksu lub pewnych rodzajów seksu, pisanie, przemawianie publiczne czy wzbranianie się przed przejadaniem, piciem lub paleniem. Zwykle jednak pacjenci nie będą chcieli lubić zdarzeń, których nienawidzą; będą chcieli po prostu pozbyć się swojej autodestrukcyjnej nienawiści.

Czasami możesz nie być zupełnie pewien, jakie emocje i zachowania chciałbyś mieć w przyszłych zdarzeniach A. W takich przypadkach pozostaw rubryki ZC i ZD puste. Bądź tylko pewien, że zapisałeś swoje najszczerze zdrowe myśli w rubryce ZB. Twoje szczerze, zdrowe myśli bezpośrednio wskażą ci najbardziej racjonalne cele emocjonalne i zachowania, których chcesz się nauczyć. Kiedy je odkryjesz, zapisz je w rubrykach ZC i ZD.

Pamiętaj, racjonalne rubryki ZC i ZD będą logiczne dla twoich racjonalnie wybranych zdrowych myśli z rubryki ZB. Dlatego stratą czasu jest pisanie „czuć się spokojnie” w rubryce ZC, jeżeli w rubryce ZB masz takie myśli, jak: „To jest naprawdę okropne. Nikt przy zdrowych zmysłach by tego nie tolerował. Po prostu umrę, jeżeli to znowu się zdarzy”.

*Niniejszy materiał pochodzi z książki prof. Maxie C. Maultsby`ego „Racjonalna Terapia Zachowania”, którą można zamówić przez internet pod adresem: [www.paluki.tygodnik.pl/rtz](http://www.paluki.tygodnik.pl/rtz). Osoby, które zakupiły książkę oraz ich pacjenci mają prawo do czynienia dowolnych ilości wydruku tej strony na potrzeby prowadzonej terapii. Niniejszy materiał jest chroniony prawem, niedozwolone jest dokonywanie zmiany treści lub modyfikowanie tych materiałów oraz umieszczanie ich na innych stronach internetowych.*