

PRACA Z PRZEKONANIAMI W PROGRAMIE SIMONTONA INSTRUKCJE

ROZWIJANIE I WZMACNIANIE KOMPETENCJI EMOCJONALNEJ

„To nie rzeczy nas smućą, ale sposób w jaki je widzimy” (Epiktet 55–135).
Powyższe stwierdzenie wyjaśnia, jak działają nasze emocje. W terapii poznawczo-behawioralnej powstawanie emocji przedstawiamy na poniższym modelu ABCD.



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. Osoby, które zakupiły książkę oraz ich pacjenci mają prawo do czymienia 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.

ŹRÓDŁO POZYTYWNYCH, NEGATYWNYCH I NEUTRALNYCH EMOCJI

Jeżeli jesteś przekonany w B, że A było pozytywne dla twojego komfortu i przetrwania, to doświadczysz pozytywnych emocji (radość, przyjemność, szczęście, miłość, przyjaźń) w C, a to będzie motywować twoje postępowanie w D.

Jeżeli jesteś przekonany w B, że A było negatywne dla twojego komfortu i przetrwania, to doświadczysz negatywnych emocji (złość, strach, nienawiść) w C, a to będzie motywować twoje postępowanie do unikania lub niszczenia w D.

Jeżeli jesteś przekonany w B, że A było neutralne dla twojego komfortu i przetrwania, to doświadczysz neutralnych emocji (uspokojenie, spokój umysłu, błogostan) w C, a to będzie motywować twoje postępowanie do utrzymania tego doświadczenia w D.

Pamiętaj: Zawsze masz do dyspozycji całe spektrum emocji – od negatywnych po pozytywne. Emocje neutralne są bardzo zdrowe.

Ponieważ to nasze myśli i przekonania wywołują nasze emocje, by poczuć się emocjonalnie zdrowiej, należy myśleć zdrowiej. Profesor Maxie C. Maultsby jr., znany psychiatra amerykański, sformułował kryteria, jak ocenić, czy nasze myślenie jest zdrowe, czy nie.

PIĘĆ ZASAD ZDROWEGO MYŚLENIA (5 ZZM)

1. Zdrowe myślenie jest oparte na oczywistych faktach.
2. Zdrowe myślenie najskuteczniej pomaga nam chronić nasze życie i zdrowie.
3. Zdrowe myślenie najskuteczniej pomaga nam osiągać nasze bliższe i dalsze cele.
4. Zdrowe myślenie najskuteczniej pomaga nam unikać najbardziej niepożądaných konfliktów lub rozwiązywać je.
5. Zdrowe myślenie najskuteczniej pomaga nam czuć się tak, jak chcemy się czuć bez nadużywania żadnych substancji.

CECHY ZDROWEGO MYŚLENIA

- ❑ zdrowe myślenie spełnia co najmniej trzy z tych pięciu zasad;
- ❑ wszystkie zasady są równoważne;
- ❑ niektóre zasady nie mają zastosowania w pewnych sytuacjach;
- ❑ to, co jest zdrowe dla jednej osoby,
nie zawsze jest zdrowe dla innej;
- ❑ to co jest zdrowe w danej chwili,
niekoniecznie jest zdrowe w innym czasie.

PRACA Z PRZEKONANIAMI

Najbardziej efektywnym momentem do pracy tą metodą jest czas, gdy odczuwamy najsilniejszy ból emocjonalny, gdy niepożądane emocje zakłócają nasze życie. Na przykład, gdy: „strach nie pozwala mi zasnąć”. W takich momentach niezdrowe przekonania będą łatwe do zidentyfikowania, ponieważ właśnie aktywnie je myślisz. Kiedy doświadczysz stresujących uczuć lub bólu emocjonalnego (smutku, strachu, poczucia winy, wstydu, złości itp.) postępuj według poniższych wskazówek:

1. Zapisz w skali 1–10 natężenie obecnego bólu emocjonalnego.
2. Weź kartkę papieru i narysuj pośrodku linię dzielącą kartkę na dwie kolumny.
3. W lewej kolumnie zapisz przynajmniej pięć przekonań, które wydają się wywoływać te emocje. Zapisz je tak, jak pojawiają się w twojej głowie, bez autocenzury i oceniania czy mają lub czy nie mają jakiegokolwiek sensu.
4. Sprawdź każde z przekonań za pomocą Pięciu Zasad Zdrowego Myślenia. Odnosnie każdego z przekonań zadaj pytanie:
 - 1) Czy to przekonanie oparte jest na faktach?
 - 2) Czy to przekonanie pomaga mi chronić moje życie i zdrowie?
 - 3) Czy to przekonanie pomaga mi osiągać bliższe i dalsze cele?
 - 4) Czy to przekonanie pomaga mi rozwiązywać najbardziej niepożądane konflikty z innymi lub unikać ich?
 - 5) Czy to przekonanie pozwala mi czuć tak jak chciał(a)bym się czuć?

Uwaga autora:

Jeżeli nie możesz odpowiedzieć „tak” na co najmniej trzy z tych pytań to oznacza, że przekonanie jest niezdrowe. Równocześnie warto pamiętać, że wszystkie te zasady są równoważne. Zdrowe zachowanie dla jednej osoby, nie musi być także zdrowe dla innej. To, co jest zdrowe teraz, nie musi być zdrowe w innym czasie. Niektóre zasady mogą nie mieć zastosowania w pewnych sytuacjach.

5. Do każdego z niezdrowych przekonań z lewej kolumny po prawej stronie zapisz nowe, zdrowsze przekonanie, które będzie niekompatybilne (przeciwstawne lub nie dające się równocześnie myśleć) z niezdrowym przekonaniem.

6. Sprawdź każde z nowych przekonań upewniając się czy wszystkie one spełniają co najmniej trzy z Pięciu Zasad Zdrowego Myślenia.

7. Zatrzymaj się i sprawdź jak się czujesz – zapisz w skali od 1 do 10 natężenie bólu emocjonalnego.

8. Trzymaj tę listę zawsze przy sobie. Kiedy ponownie poczujesz ból emocjonalny lub inne stresujące uczucie, wyciągnij kartkę i czytaj prawą stronę listy. Czasami będziesz potrzebował wyciągać tę kartkę wiele razy każdego dnia.

9. Dodatkowo, kilka razy w ciągu dnia, zrelaksuj się i spokojnie oddychając wyobrażaj sobie zdrowsze przekonania. Przeznacz minimum 30 sekund na wyobrażanie sobie lub myślenie o każdym zdrowym przekonaniu. Rób to tak długo, aż nie będziesz czuł już bólu emocjonalnego, od którego ta praca z przekonaniem pomaga ci się uwolnić. Zgodnie ze standardową teorią uczenia się, jeśli będziesz postępował w opisany sposób, typowo zajmuje to od czterech do sześciu tygodni, aby nowe przekonania stały się twoimi nieświadomymi, „automatycznymi” postawami.

10. Jeżeli wciąż odczuwasz ból emocjonalny lub inne dystresujące (stresujące w sposób nieprzyjemny) uczucie nawet wtedy, kiedy wyciągasz listę lub starasz się wyobrazić sobie zdrowsze przekonania, oznacza to, że wciąż istnieją jakieś niezdrowe przekonania, które powodują ten dyskomfort. Tak więc weź wtedy kawałek kartki i zacznij raz jeszcze ten proces, zaczynając od pierwszego kroku Pracy z Przekonaniami.

11. Przynieś swoją pracę z przekonaniem na następną sesję, aby przedyskutować ją z twoim terapeutą.

12. Pamiętaj: aby czuć się lepiej – trzeba myśleć zdrowiej.

13. Pamiętaj: Zdrowe myślenie to nie jest to samo, co pozytywne myślenie.

Najważniejsza różnica pomiędzy zdrowym a pozytywnym myśleniem jest związana z oparciem o fakty. Na przykład:

Negatywne: „Nie mogę wyzdrowieć”.

Przywiązanie do rezultatu: „Muszę wyzdrowieć”.

Pozytywne: „Na pewno wyzdrowieję”.

Zdrowe: „Mogę wyzdrowieć niezależnie od tego, jak bardzo jestem chory”.

Myślenie pozytywne jest zdrowsze, niż negatywne. Problem z pozytywnym myśleniem polega na tym, że niekoniecznie oparte jest ono na naturalnych faktach czy realnym życiu. W programie Simontona chcemy być w harmonii z naszą naturą, więc ważne jest rozwijanie przekonań będących w zgodzie z naturą.

PRZYKŁAD PRACY Z PRZEKONANIAMI WYKONANEJ PRZEZ JEDNĄ Z NASZYCH PACJENTEK

MYŚLI NIEZDROWE

Nie wyzdrowieję.

Wkrótce umrę w męczarniach.

Rak zjada mnie od środka.

Chemioterapia tylko mnie niszczy. Jak umrę, rodzina przestanie istnieć i każdy pójdzie w swoją stronę.

MYŚLI ZDROWE

Mogę wyzdrowieć, niezależnie od tego jak bardzo jestem chora.

Nie wiem, kiedy umrę, ale wiem, że mogę mieć znaczący wpływ na to, kiedy i jak umrę. Najważniejsze dla mnie jest to, co dzieje się w obecnej chwili, jak dużo radości i sensu mogę doświadczyć tu i teraz. Uzdrawianie ma miejsce tylko tu i teraz.

Komórki raka są słabe, zdeorientowane i chore. Nigdy nie wykazano, że komórka raka może zjeść lub zniszczyć zdrową komórkę. Wprost przeciwnie, komórki układu immunologicznego potrafią rozpoznawać, niszczyć i usuwać komórki raka i te procesy zachodzą bez naszej świadomości już od okresu przed naszym urodzeniem się.

Chemioterapia pomogła wyzdrowieć wielu ludziom i mi również jest w stanie pomóc. Chemioterapia jest moim sprzymierzeńcem i jest efektywna w walce z rakiem. Chemioterapia jest tak opracowana, aby usuwać komórki nowotworowe, oszczędzając zdrowe komórki. Niezależnie od tego, czy będę jeszcze długo żyła czy nie, dzieci wyprowadzą się z domu i pójdą w swoje strony. Mają do tego prawo.