



RACJONALNA TERAPIA ZACHOWANIA (RTZ)

skrypt na podstawie Maxie C. Maultsby

1. Fakt i prawda
2. ABCD emocji
3. Emocje, uczucia i nastrój emocjonalny
4. Postawy i przekonania, które nami kierują
5. Pięć zasad zdrowego myślenia (5 ZZM)
6. Dysonans poznawczy
7. Racjonalna samoanaliza (RSA)
8. Wskazówki do pracy z formularzem RSA
9. Arkusz Racjonalnej Samoanalizy

1. Fakt i prawda

(fragmenty „ABC emocji” Maultsby i Hendricks, dopuszczone do kopiowania za zgodą autorów)



Mysł Karola jest prawdziwa



Mysł Karola nie mówi nam o krześle, tylko o przekonaniach Karola



To, co widzimy na trzecim obrazku, to już jest fakt

Mylenie **prawdy** z **faktami** jest częstą przyczyną bólu emocjonalnego. Poprzez stosowanie prawdy i faktu w użyteczny, przedstawiony tutaj sposób, możemy poprawić swoją samokontrolę, emocjonalne samopoczucie i związki z innymi ludźmi.

Prawda jest to jakakolwiek idea lub myśl, w którą dana osoba wierzy – jest o jej słuszności przekonana. Wiara w jakąś myśl czyni ją prawdą dla osoby wierzącej. Osobiste przekonania lub prawdy wywołają u danej osoby nadzieje, lęki, sympatie, antypatie i oczekiwania. **Prawdy** często miewają niewiele (lub nic) wspólnego z **faktami**.

Wypowiadając osobiste prawdy należy używać odpowiednich słów, jak: „*W moim przekonaniu...*”, a nie powszechnych zwrotów typu: „*To jest...*”

Fakty są częścią rzeczywistego świata, niezależnie od tego czy o nich wiemy, akceptujemy je, jesteśmy o nich przekonani lub je lubimy, czy nie. Ilustracja przedstawia, co się zwykle dzieje, kiedy ludzie działają, opierając się na prawdzie, która pozostaje w konflikcie z faktem.

Będziesz się lepiej emocjonalnie czuł i więcej w życiu osiągniesz, kiedy twoje osobiste prawdy będą oparte na oczywistych faktach.

Fakty są rzeczywistością obiektywną, dostępną każdemu świadkowi zdarzenia, nie zawierającą jego interpretacji. Interpretacjami są oceny zasadności czyjegoś zachowania, wnioskowanie o czyichś cechach, hipotezy na temat intencji zachowania oraz motywach kierujących daną osobą. Informacje te wykraczają poza informacje dostępne obiektywnie. Obiektywne może być np. *dwukrotnie nie odebranie telefonu ode mnie* albo *przejechanie skrzyżowania na czerwonym świetle*. **Interpretacje (prawdy)** powstają właśnie w ramach subiektywnego wnioskowania w oparciu o fakty.

2. ABCD emocji

(fragmenty „ABC emocji” Maultsby i Hendricks dopuszczone do kopiowania za zgodą autorów)

Kiedy masz odczucie emocjonalne, najpierw spostrzegasz coś (tj. widzisz, słyszysz, czujesz zapach, smak lub dotyk). Następnie myślisz i jesteś przekonany o czymś w odniesieniu do swoich spostrzeżeń. Potem masz odczucie emocjonalne wywołane przez twoje myśli i przekonania. W poniższym przykładzie Karol ma różne emocje w C i działania w D wywołane różnymi myślami w B na ten sam hałas w A przewróconego stojaka na parasole.

**ABCD POZYTYWNYCH
ODCZUĆ
EMOCJONALNYCH**

A spostrzeżenie **B** przekonania **C** pozytywne odczucia emocjonalne **D** działanie

**ABCD NEGATYWNYCH
ODCZUĆ
EMOCJONALNYCH**

A spostrzeżenie **B** przekonania **C** negatywne odczucia emocjonalne **D** działanie

**ABCD NEUTRALNYCH
ODCZUĆ
EMOCJONALNYCH**

A spostrzeżenie **B** przekonania **C** neutralne odczucia emocjonalne **D** działanie

To Stachul! Pójdziemy zaszaleć!

Boże, włamywacz... Wyniesie komputer! Podpali nasz dom! Zabije mnie, jeśli tylko się ruszę!!!

I znowu moja kochana kicia przewróciła stojak z parasolami. Rano posprzątam ten bałagan.

**To nie fakty wywołują twoje odczucia emocjonalne.
To poprzez swoje myśli wybierasz, jak się czujesz,
a twoje postępowanie zwykle wpływa z twoich uczuć.**

„To nie rzeczy nas smucą, ale sposób w jaki je widzimy” (Epikret)

W terapii poznawczo-behawioralnej powstawanie emocji przedstawia model ABDC, gdzie
A – to aktywujące wydarzenie, którego doświadczyłeś, które zobaczyłeś, usłyszałeś
B – twoja szczerą myśl, przekonanie, postawa względem tego wydarzenia
C – emocja, którą czujesz jako wynik twoich myśli, przekonań czy postaw
D – działanie, jakie podejmujesz pod wpływem odczuwanych emocji

3. Emocje, uczucia i nastrój emocjonalny

Emocje są naturalną reakcją fizjologiczną organizmu na sytuację zewnętrzną lub myśli. Emocje mają charakter pobudzenia pozytywnego (pod wpływem szczęścia, zachwytu, spełnienia) lub negatywnego (pod wpływem gniewu, odrazy, strachu).

Uczucia stanowią szerszą kategorię odczuć emocjonalnych, gdzie mieszczą się mieszanki różnych emocji oraz doznania zewnętrzne i wewnętrzne w stosunku do osoby.

Nastrój emocjonalny to jakby rozciągnięte w czasie emocje czy odczucia, które chociaż już z mniejszą intensywnością to utrzymują się przez dłuższe okresy czasu (np. kilka godzin lub dni).

Lista niektórych uczuć

negatywnych

apatia
bezwład
frustracja
gniew
irytacja
napięcie
niedowierzenie
niechęć
niesmak
nienawiść
nieufność
niecierpliwość
obawa
odraza
obrzydzenie
oburzenie
panika
pogarda
prerażenie
przykrość
przygnębienie
rozdrażnienie

rozpacz
rozczarowanie
rozgoryczenie
samotność
smutek
szok
tęsknota
uraza
wątpliwość
wściekłość
wstręt
wstyd
wrogość
wzburzenie
zaskoczenie
zazdrość
zdeenerwowanie
znużenie
zmęczenie
znudzenie
złość
żał

pozytywnych

pozytywne
akceptacja
cierpliwość
czułość
entuzjazm
fascynacja
miłość
nadzieja
oczekiwanie
oczarowanie
otucha
podziw
pragnienie
radość
rozbawienie
rozluźnienie
satysfakcja
spokój
spełnienie
szacunek
szczęście
ufność
wesołość
wiera
wypoczynek
zachwytny
zaspokojenie
zaduma
zaufanie
zgoda
zdziwienie

Uczucia nigdy nie są faktami obiektywnymi ale stanowią rzeczywistość subiektywną!

Uczucie nie jest działaniem samym w sobie, lecz energią wewnętrzną popychającą nas do działania i nadającą naszym czynom „tonalność” i szczególny „koloryt”. (...) Energia ta oddziałuje jednocześnie na poznanie, afekty, osądy, motywacje i ciało. (Eva Illouz)



4. Postawy i przekonania, które nami kierują

Neurofizjologia mózgu i powstawanie połączeń neuronalnych może być dobrze zobrazowane metaforą dzięki łąki pomiędzy domami gdzie mieszkają dzieci.

Niekoszona łąka zarasta roślinami, chwastami i trawami. Kiedy zaczynają się wakacje wysokość roślinności sprawia, że dzieci mają trudność w przechodzeniu do drugiego domu. Początkowo chodzą chaotycznie, ale szybko uczą się, że powracanie tą samą, wydeptaną drogą jest łatwiejsze. Dzięki częstemu uczęszczaniu jakiejś ścieżki wyciera się ona bardziej niż pozostałe, które nie chodzone zaczynają zarastać. Po jakimś czasie zostaje jedna, wyraźnie wytyczona droga łącząca oba domy a dzieci szybko i sprawnie przemieszczają się nią na drugą stronę.

Tak samo jest ze ścieżkami neuronalnymi. Poprzez trening i wielokrotne kojarzenie bodźca z myślami (subiektywną oceną tego bodźca) i naszą reakcją sprawiamy, że połączenie to staje się automatyczne. To znaczy, że ocena bodźca, a więc twoje myśli na temat bodźca, mogą zostać wyłączone z pola świadomości.

Tym samym bodziec zaczyna wywoływać automatyczną reakcję prowadzącą do odczucia emocji ćwiczonych w treningu emocjonalnym. Teraz nie mając świadomości naszej oceny sytuacji/zdarzenia/bodźca doświadczamy emocji, które wyćwiczyliśmy jako adekwatne w tej sytuacji.

Jeśli wytrwale ćwyczyłeś jakieś połączenie to możesz nie wiedzieć dlaczego reagujesz w określony sposób, albo nawet co się wydarzyło, że zaczęłeś odczuwać konkretne emocje. Mechanizm ten działa także przy zmianie nawykowego reagowania, chociaż reedukacja wymaga większej wytrwałości niż ćwiczenie nowego nawyku.

Przykładowe przekonania i postawy

nieracjonalne

Muszę skupiać się nad rzeczami, które są niebezpieczne, nieprzyjemne czy też przerażające, w innym wypadku one mogą się zdarzyć.

Moje nieszczęście jest spowodowane czymś, co jest poza moją kontrolą, dlatego też nic nie mogę zrobić, aby poczuć się lepiej.

Wydarzenia z przeszłości są przyczyną moich problemów. Cały czas wpływają na moje uczucia i zachowania.

Powinno mi być przykro, kiedy inni ludzie mają problemy i powinienem być smutny, kiedy inni są smutni.

racjonalne

Zamartwianie się rzeczami, które mogą się przydarzyć, nie sprawia, że się wydarzają. Takie myśli sprawiają, że jestem zaniepokojony i przeszkadzają mi w koncentracji.

Wiele wydarzeń dzieje się poza moją kontrolą, ale to moje myśli (a nie to co się wydarzyło) są przyczyną tego, jak się czuję. A ja mogę uczyć się kontrolować własne myśli.

Przeszłość nie może wpływać na to, co czuję teraz. To moje obecne przekonania są przyczyną moich reakcji. Oczywiście mogłem się tych przekonań nauczyć w przeszłości, ale mogę je teraz analizować i zmieniać.

Nie rozwiążę problemów innych ludzi ani nie poprawię ich złego samopoczucia poprzez smucenie się razem z nimi.

5. Pięć zasad zdrowego myślenia (5 ZZM)

Ponieważ to nasze myśli i przekonania wywołują nasze emocje, by poczuć się emocjonalnie zdrowiej, należy myśleć zdrowiej. Poniższe kryteria pomogą ocenić, czy twoje myślenie jest zdrowe, czy nie.

1. Zdrowe myślenie jest oparte na oczywistych faktach (metaforycznie - to, co zobaczysz przez kamerę)
2. Zdrowe myślenie najskuteczniej pomaga ci chronić twoje życie i zdrowie.
3. Zdrowe myślenie najskuteczniej pomaga osiągnąć twoje bliższe i dalsze cele.
4. Zdrowe myślenie najskuteczniej pomaga ci unikać najbardziej niepożądanych konfliktów lub rozwiązywać je.
5. Zdrowe myślenie najskuteczniej pomaga ci czuć się tak, jak chcesz bez nadużywania żadnych substancji.

Cechy zdrowego myślenia

- zdrowe myślenie spełnia co najmniej trzy z 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.

6. Dysonans poznawczy

Ludzie preferują sytuacje przewidywalne i zrozumiałe dla nich. W sytuacji kiedy pojawiają się nowe elementy sytuacji (np. rytuał czytania gazety przy porannej kawie zostaje zakłócony obecnością innej osoby) może pojawić się nieprzyjemne odczucie, że *coś tu nie pasuje*. Takie uczucie pojawia się w sytuacjach kiedy dostajemy albo spostrzegamy informację, która nie pasuje do naszego światopoglądu albo obrazu świata (np. informację o potwierdzonej skuteczności terapii, w którą nie wierzymy, albo przynajmniej dotychczas nie wierzyliśmy).

W większości przypadków, pojawienie się stanu dysonansu, maskujemy udając, że nie widzimy/nie słyszymy faktów (np. palacze mają odmienne przekonania dotyczące palenia mimo takiego samego co pozostali ludzie dostępu do informacji o jego szkodliwości).

Dysonans pojawia się także gdy zachowanie nie jest zgodne z postawami (np. zrobienie czegoś co stanowi przekroczenie jakiejś swojej bariery, albo ćwiczenie nowych form reakcji i zachowań w treningu asertywności).



W Racjonalnej Terapii Zachowania sytuacja dysonansu poznawczego jest momentem świadomej reedukacji emocjonalnej. Utrzymanie tego stanu niepewności i niebagatelizowanie sprzecznych informacji jest szansą dla wytrenowania nowego połączenia neuronalnego (a w konsekwencji nowej reakcji emocjonalnej).

7. Racjonalna samoanaliza (RSA)

Najbardziej efektywnym momentem do pracy tą metodą jest czas, gdy odczuwamy najsilniejszy ból emocjonalny, gdy niepożądane emocje zakłócają nasze życie, np. gdy strach nie pozwala zasnąć. W takich momentach niezdrowe przekonania będą łatwiejsze do zidentyfikowania, ponieważ właśnie aktywnie je myślisz.

Wzorcowy format RSA

A. ZDARZENIE AKTYWUJĄCE

Spostrzegłeś, że coś się wydarzyło.

ZA. TEST KAMERĄ

Jeżeli spostrzegłeś coś, czego nie zarejestrowałaby kamera, popraw na to, co kamera by zarejestrowała w sytuacji A.

B. TWOJE PRZEKONANIA

Twoje szczere myśli o A oraz twoje postawy o każdym zdaniu B.

ZB. ZDROWA DEBATA Z B:

Odpowiedz „tak” lub „nie” na każde racjonalne pytanie o każdym zdaniu B lub napisz ND (nie dotyczy). Następnie zapisz zdrowy, alternatywny dialog wewnętrzny dla każdej niezdrowej myśli B i „To jest zdrowe” dla każdej zdrowej myśli B.

B1

B2

i tak dalej

ZB1

ZB2

i tak dalej

KONSEKWENCJE

OCZEKIWANE NOWE UCZUCIA I ZACHOWANIA

C. Odczucia emocjonalne

D. Działania

ZC. Nowe odczucia emocjonalne

ZD. Nowe działania

Pięć pytań zdrowego myślenia

1. Czy moje myślenie jest oparte na oczywistych faktach?
2. Czy moje myślenie najskuteczniej pomaga mi chronić moje życie i zdrowie?
3. Czy moje myślenie najskuteczniej pomaga mi osiągnąć moje bliższe i dalsze cele?
4. Czy moje myślenie najskuteczniej pomaga mi uniknąć najbardziej niepożądanych konfliktów lub rozwiązywać je?
5. Czy moje myślenie najskuteczniej pomoże mi nawykowo odczuć emocje, jakie chcę odczuwać bez używania żadnych substancji (leków i używek)?

8. Wskazówki do pracy z formularzem RSA

Aby przeanalizować sytuację, która w jakiś sposób cię porusza, zapisz jakie zdarzenie aktywuje twoje samopoczucie **(A)**. Potem wypisz myśli/przekonania które uruchamia to zdarzenie **(B)**. Pamiętaj, że pytania retoryczne (np. *kim jesteś aby mi to mówić? co powinnam w tym momencie zrobić?* itp.) są formami przekonań ukrytymi pod pytaniami (np. *nie liczę się ze zdaniem ludzi, którzy mało o mnie wiedzą albo w takiej sytuacji powinnam coś zrobić aby naprawić ją albo wynagrodzić komuś swoje zachowanie* itp.).

Potem zapisz jakie konsekwencje ma dla ciebie to zdarzenie wraz z tymi myślami, jako uczucia i odczucia emocjonalne **(C)** oraz działania **(D)**.

Pamiętaj, że uczucie z reguły można określić jednym słowem, a forma *czułem się nieszanowany* albo *czułem, że dla niego przestaję istnieć jako człowiek* są myślami ubranymi w formę odczuć.

Uczucia, które mogą nieść te zwroty to np. *rozczarowanie, złość, smutek, żal* itp.

Działania to formy zachowań i reakcji.

Kiedy wypełnisz pierwszą kolumnę, przejdź do następnej.

Sprawdź, czy opis twojej sytuacji aktywującej mógłby zostać w takiej formie zarejestrowany kamerą **(ZA)**. Jeśli w opisie znajdują się informacje, które nie są faktami zamień go na formę opisu faktów obiektywnych (np. *uraził mnie do żywego* zamień na *w rozmowie ze mną używał porównań do innych osób mówiąc co powinienem zmienić w zachowaniu albo swoimi odzywkami wyprowadziła mnie z równowagi* zamień na *mówiła do mnie głośno i szybko, dwukrotnie nazywając mnie głupkiem*).

Potem zajmij się każdym z przekonań **(B)**. Sprawdź, na ile pytań z pięciu pytań zdrowego myślenia **(5 ZZM)** mógłbyś odpowiedzieć *tak* albo *nie*. Jeśli na co najmniej 3 zaznaczysz *nie* to znaczy, że twoje przekonanie nie jest zdrowe. Zamień je na pozytywną i akceptowalną dla ciebie formę **(ZB)**, np. *nikt nie ma prawa traktować mnie jak kogoś gorszego* na *mam prawo do ochrony własnych granic tak samo jak inni ludzie mają prawo do mówienia swojej prawdy na mój temat, chociaż nie zawsze jest ona dla mnie miła*. Pamiętaj, że forma ta ma być zgoda z twoim światopoglądem, wartościami oraz być dla ciebie zdrowa (zweryfikujesz to zadając sobie po raz kolejny powyższe **5 ZZM**). Postępuj tak kolejno z wszystkimi wypisanymi przekonaniami.

Następnie, czytając nowe przekonania, które chcesz mieć w danej sytuacji sprawdź jakiego rodzaju nowe reakcje emocjonalne **(ZC)** one wytworzą oraz czy jest to reakcja, której chcesz i która jest dla ciebie zdrowa. Pamiętaj, że jeśli czegoś szczerze nienawidzisz **(C)** to trudno będzie ci od razu odczuć w tej sytuacji np. *miłość* albo *radość*. Uczucia neutralne także są prawdziwymi uczuciami więc zastąp niezdrowe reakcje emocjonalne reakcjami o bardziej pozytywnym natężeniu a dopiero później zmieniaj sukcesywnie ich kierunek ku bardziej pozytywnym (np. *złość* na *ciekawość* zamiast od razu na *ulgę* albo *radość*).

Zapisz swoje nowe działania, które w tej sytuacji podejmiesz **(ZD)**. Działanie czy zachowanie możesz: zintensyfikować (czegoś zrobić więcej), zmniejszyć (czegoś zrobić mniej), zmienić (zrobić coś inaczej), zaprzestać (zatrzymać to działanie) albo zacząć (zrobić coś czego wcześniej nie robiłeś). Pamiętaj, że nowe działania mają być dla ciebie zdrowe.

Noś ze sobą spis nowych przekonań i propozycji pożądanых reakcji emocjonalnych wraz z działaniami. Początkowo będziesz potrzebować często do nich wracać. Pamiętaj, że niektóre z przekonań ćwiczyłeś latami a więc reedukacja emocjonalna nie może zadziałać się od razu, ale wymaga twojego zaangażowania i gotowości na zmianę.

Powodzenia!

9. Arkusz Racjonalnej Samoanalizy

A. ZDARZENIE AKTYWUJĄCE	ZA. TEST KAMERA
B. TWOJE PRZEKONANIA	ZB. ZDROWA DEBATA Z B
B1	5 ZZM ZB1
B2	5 ZZM ZB2
B3	5 ZZM ZB3
B4	5 ZZM ZB4
KONSEKWENCJE	OCZEKIWANE NOWE UCZUCIA I ZACHOWANIA
C. Odczucia emocjonalne	ZC. Nowe odczucia emocjonalne
D. Działania	ZD. Nowe działania