

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

sensus

Wydawnictwo Helion SA
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl

Jak ujarzmić emocje? Trening. Wydanie III

Autor: Matthew McKay,
Patrick Fanning, Martha Davis
Tłumaczenie: Cezar Matkowski
ISBN: 978-83-246-1574-2

Tytuł oryginału: [Thoughts & Feelings:
Taking Control of Your Moods and Your Life:
A Workbook of Cognitive Behavioral Techniques](#)

Format: 170x230, stron: 360



Mapa wewnętrznego świata

- Pozbywanie się obsesji i dręczących zmartwień
- Radzenie sobie z paniką
- Zrywanie z depresją
- Powstrzymywanie niechcianych myśli
- Uodpornienie na stres
- Leczenie własnej przeszłości
- Kontrolowanie gniewu oraz furii

Nie istnieje norma normalności

Każdego z nas podgryza jakiś wewnętrzny niepokój. Nie pozwala zebrać myśli, dręczy i pojawia się w najmniej oczekiwanych momentach. U niektórych przyjmuje formę okazjonalnie ujawniającego się spadku nastroju. Czasem jest to problem z samooceną, irracjonalna fobia i obsesja czy dręczące zmartwienie. Bywa, że coś takiego poważnie nadszarpuje Twoją kondycję psychiczną i nie pozwala czerpać radości z życia. Spójrz na siebie z dystansem, naucz się rozumieć swoje myśli i zacznij kontrolować nastroje. Opanuj się i nie dopuść, by to one kierowały Twoimi decyzjami.

W tej książce zawarto wiedzę stanowiącą terapię pomocniczą przy leczeniu rozmaitych problemów psychicznych. Nie ma ona nic wspólnego z pensjonarskimi poradnikami, pełnymi mistycyzmu lub serwującymi chwilowo modne i popularne pojęcia. Jest to praca opierająca się na danych naukowych, przystępna i pomocna tak dla specjalistów, jak i ich pacjentów. Długotrwałe, negatywne wzorce umysłowe często sprawiają, że czujemy lęk, smutek i gniew, co przeszkadza nam cieszyć się życiem. Ta książka pomoże Ci zrozumieć takie myśli i znaleźć na nie funkcjonalne odpowiedzi.

Panaceum na:

- negatywne myśli, mające źródło jeszcze w dzieciństwie;
- traumy i niepowodzenia;
- przewlekły smutek, stany depresyjne;
- zawody miłosne, poczucie odrzucenia;
- chorobliwą ambicję i perfekcjonizm;
- lęki i poczucie niespełnienia;
- inne problemy psychiczne.

Spis treści

| | | |
|---------------------|---|-----|
| | Przedmowa do wydania drugiego | 7 |
| | Jak korzystać z tej książki | 11 |
| Rozdział 1. | Jak stworzyć własny plan terapii | 13 |
| Rozdział 2. | Odkrywanie myśli automatycznych | 33 |
| Rozdział 3. | Zmiana schematów ograniczającego myślenia | 47 |
| Rozdział 4. | Zmiana gorących myśli | 73 |
| Rozdział 5. | Relaksacja | 89 |
| Rozdział 6. | Kontrolowanie zmartwień | 103 |
| Rozdział 7. | Powstrzymywanie myśli | 123 |
| Rozdział 8. | Spiętrzanie | 131 |
| Rozdział 9. | Radzenie sobie z paniką | 143 |
| Rozdział 10. | Obrazy radzenia sobie | 171 |

| | | |
|---------------------|---|-----|
| Rozdział 11. | Uodparnianie na stres | 185 |
| Rozdział 12. | Stawianie czoła problemom | 209 |
| Rozdział 13. | Mobilizacja | 225 |
| Rozdział 14. | Rozwiązywanie problemów | 243 |
| Rozdział 15 | Testowanie poglądów podstawowych | 263 |
| Rozdział 16. | Zmiana poglądów podstawowych za pomocą wizualizacji | 279 |
| Rozdział 17. | Uodparnianie na stres jako forma kontrolowania gniewu | 295 |
| Rozdział 18. | Ukryte modelowanie | 311 |
| Rozdział 19. | Ukryta sensytyzacja | 325 |
| Rozdział 20. | Kiedy nie jest łatwo | 341 |
| | Bibliografia | 351 |

Kontrolowanie zmartwień



Każdy z nas czasami się martwi. Jest to naturalna reakcja na oczekiwane w przyszłości problemy. Jednakże kiedy zmartwienia wydostają się spod naszej kontroli, zmieniają się w ustawiczne troski.

Możesz mieć poważne kłopoty z nadmiernymi zmartwieniami, kiedy:

- ustawicznie boisz się przyszłych zagrożeń i niebezpieczeństw;
- na ogół widzisz przyszłość w czarnych barwach;
- często przeceniasz prawdopodobieństwo lub wagę niemiłych wydarzeń;
- nie możesz przestać martwić się o te same rzeczy;
- uciekasz od zmartwień, unikając myślenia o pewnych rzeczach lub pewnych sytuacji;
- trudno jest Ci konstruktywnie wykorzystywać zmartwienia do rozwiązywania problemów.

Ludzie, którzy mówią Ci: „Przestań się martwić”, nie rozumieją, jak działa ludzki umysł. Przypomina to słynny dowcip filozoficzny: „Dam ci tysiąc dolarów, jeżeli przez minutę nie będziesz myśleć o białym niedźwiedziu”. Być może przez ostatnie miesiące czy lata nie zdarzyło Ci się pomyśleć o białym niedźwiedziu, ale wystarczy spróbować nie myśleć, aby nie można było odgonić myśli o tym zwierzęciu. Spróbuj, to działa.

W tym rozdziale przedstawimy cztery sposoby pozbywania się zmartwień. Po pierwsze, zachęcimy Cię do korzystania z technik relaksacyjnych opisanych w rozdziale 5. Po drugie, nauczymy Cię trafnie oceniać ryzyko w celu pozbycia się tendencji do przesadnej oceny zagrożenia. Po trzecie, poznasz *technikę kontaktu ze zmartwieniem*. Skróceniowo rzecz ujmując, technika ta polega na organizowaniu sobie półgodzinnych, skoncentrowanych i zaplanowanych seansów zmartwienia, stanowiących jedyny czas w ciągu dnia, w którym człowiek przeżywa wszystkie swoje troski. Jeżeli coś Cię kusi, aby martwić się w innym czasie, możesz powstrzymać się do chwili nadejścia czasu na seans. Technika ta sprawia, że zmartwienia stają się mniej szkodliwe i bardziej konstruktywne.

Na koniec, w rozdziale tym znajdziesz także ochrony przed zmartwieniami, czyli techniki chroniącej przed nieskutecznymi strategiami, które być może tymczasowo osłabiają troski, ale na dłuższą metę jedynie je pogłębiają. Przykładowo, poznasz techniki przybywania na miejsce o czasie — bez nerwowego spoglądania na zegarek czy przychodzenia za wcześnie i czekania. Możesz też nauczyć się tego, jak nie wydzwaniać codziennie do osób, o które bardzo się martwimy.

Skuteczność przy objawach

Relaksacja, ocena ryzyka i kontakt ze zmartwieniem są technikami skutecznie redukującymi zmartwienie, które stanowi główną cechę zaburzenia lęku zgeneralizowanego (O’Leary et al., 1992). Eliminowanie rytuałów ochronnych pomaga również w ograniczaniu zachowań zrytualizowanych, prewencyjnych i korekcyjnych, które na ogół pogłębiają zmartwienia.

Zważywszy na przewagę technik behawioralno-kognitywnych w leczeniu napadów paniki, być może oczekujesz, że eliminowanie zmartwień będzie opierać się na podobnych założeniach. Niestety, większość prowadzonych do tej pory badań wykazała, że technika behawioralno-kognitywna jest porównywalna, choć nieco mniej skuteczna w leczeniu zmartwień (Brown et al., 1992). Być może wynika to z faktu, że klinicyści nie opracowali jeszcze właściwego zestawu technik, albo z braku jasnych kategorii i strategii leczenia we wcześniejszych badaniach. Być może też po prostu jeszcze nie wiemy, co sprawia, że nasze zmartwienia bywają tak trwałe.

Czas na doskonałość

Nauczenie się relaksacji przy wykorzystaniu technik głębokiego oddychania, wizualizacji i relaksacji opartej na bodźcach zajmuje od dwóch do czterech tygodni. W tym samym czasie możesz rozpocząć naukę techniki oceny ryzyka. Następnie możesz zacząć trenować kontakt ze zmartwieniem. Poprawa powinna być zauważalna po dwóch – trzech sesjach, w czasie których wykorzystasz tę ostatnią metodę.

Eliminowanie rytuałów ochronnych zabiera około godziny lub dwóch, zanim możemy zastosować ją w praktyce, a jej wyniki są widoczne od razu. Po zastosowaniu wszystkich technik ogólnej poprawy należy się spodziewać mniej więcej po miesiącu.

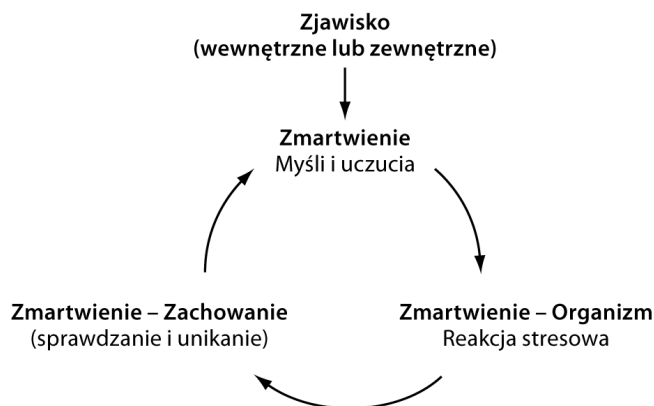
Instrukcje

Zmartwienie nie jest jedynie procesem umysłowym. Kiedy się martwimy, rozpoczynamy cykl, w którym udział bierze nasz umysł, nasze ciało i nasze zachowanie. Na następnych stronach znajdziesz schemat procesu martwienia się.

Pewne wydarzenie, na przykład widok karetki czy myśl o cierpieniu ukończonej osoby, wywołuje w nas obawy i zmartwienia, które są przyczyną lęku.

Na poziomie ciała obserwujemy wtedy podniesienie tętna, przyspieszenie oddechu, potliwość i napięcie mięśni, a także inne objawy związane z reakcją „walki lub ucieczki”.

Na poziomie zachowania możemy podejmować zachowania mające na celu uniknięcie nieprzyjemnej sytuacji lub miejsca. Możemy też wykazywać zachowanie „sprawdzające”, takie jak kontaktowanie się z daną osobą w celu upewnienia się, że wszystko z nią w porządku, albo czytanie i poprawianie raportu po raz piąty.



Aby skutecznie kontrolować zmartwienia, musisz wziąć pod uwagę wszystkie trzy poziomy. Pierwszym krokiem będzie pozbycie się stresu poprzez ćwiczenia relaksacyjne. Aby pozbyć się zmartwienia na poziomie kognitywnym, należy podjąć dwa kolejne działania: ocenę ryzyka i kontakt ze zmartwieniem. Dopiero wtedy będziesz w stanie kontrolować problemy behawioralne, wykorzystując technikę ochrony przed zmartwieniem.

Krok 1. Relaksacja

Jeżeli nie wiesz jeszcze, jak korzystać z technik relaksacyjnych opisanych w rozdziale 5., zacznij od zapoznania się z nimi. Musisz opanować umiejętności progresywnego odprężania mięśni oraz relaksacji opartej na bodźcach,

bowiem chroniczne zmartwienie wywołuje chroniczne napięcie mięśni. Codzienne ćwiczenia relaksacyjne pozwalają przełamać cykl „walki – ucieczki”, który na ogół jest przyczyną zmartwienia.

Każde dnia poświęć nieco czasu na pełną procedurę progresywnego odprężania mięśni. Wyznacz sobie czas, w którym będziesz wykonywać te ćwiczenia codziennie, niezależnie od innych okoliczności. Ważne jest bowiem, aby ćwiczyć relaksację regularnie i nie opuszczać wyznaczonych sesji. Codzienne uzyskiwanie głębokiego odprężenia jest bardzo ważną częścią strategii kontrolowania zmartwień, której nie można odkładać ani „nadrobić” dnia następnego.

Poza tym przeprowadzaj relaksację opartą na bodźcach pięć razy dziennie, w mniej lub bardziej równych odstępach czasu. Technika ta zajmuje krótką chwilę i można z niej korzystać wszędzie. Częste momenty relaksacji pozwolą Ci utrzymywać kontrolę nad ogólnym poziomem stresu.

Krok 2. Ocena ryzyka

Jeżeli zmartwienie jest dla Ciebie problemem, prawdopodobnie nie potrafisz jeszcze korzystać z umiejętności oceny ryzyka. Nikt z nas nie jest w stanie unikać ryzyka. Sztuką jest jednak wiedza na temat tego, jakiego ryzyka należy unikać, na jakie należy się przygotować, a jakim nie należy się w ogóle przejmować.

Szacowanie prawdopodobieństwa

Ludzie, którzy często się martwią, na ogół stale zawyżają postrzegane ryzyko. Niektórzy twierdzą, że mają sporą szansę na wypadek za każdym razem, gdy wyjeżdżają gdzieś samochodem. Inni przesadnie obawiają się o pomyłki przy pracy, nawet jeżeli znają swoje zadania dobrze i rzadko popełniają poważne błędy.

Przesada w szacowaniu jest wynikiem pewnych przekonań i doświadczeń, a także tego, jak ważne są dla Ciebie własne doświadczenia i w jaki sposób postrzegasz zmartwienie.

1. **Doświadczenie.** Twoje osobiste doświadczenie może wpływać na zmartwienie dwojako. Po pierwsze, możesz być osobą ignorującą swoje doświadczenia życiowe. W takim przypadku boisz się coś zgubić czy też stracić ważną dla siebie osobę, nawet jeśli nigdy wcześniej Ci się to nie zdarzyło. Jeżeli myślisz w ten sposób, to każdy dzień bez nieszczęścia jedynie zwiększa szansę na to, że coś złego przydarzy się dnia następnego.

Innym sposobem martwienia się jest obawa przed czymś, co faktycznie już raz Ci się przydarzyło. W tym przypadku przykładasz zbyt dużą wagę do tego doświadczenia i zakładasz, że wszystko, co Ci się przydarzyło, może się powtórzyć. Nieszczęścia w takim układzie nie tylko chodzą parami, ale wręcz całymi stadami, ustawicznie atakując w ten sam sposób.

2. **Przekonania.** Istnieją dwa sposoby, w jaki głębokie, niesprawdzone przekonania mogą pogłębiać zmartwienia. Po pierwsze, możesz wierzyć w moc sprawczą zmartwień. Przykładowo, kobieta, od której odszedł mąż, mogła uznać, że stało się tak, *ponieważ* zbyt wiele o tym myślała. Drugi mechanizm działa dokładnie odwrotnie, gdyż polega na założeniu, że nic złego Ci się nie stanie, jeżeli będziesz się odpowiednio mocno tym martwić, przyjmując rolę strażnika, wiecznie czuwającego i wypatrującego niebezpieczeństwa.

Problem z przecenianiem polega na tym, że delikatnie podnosi to poziom ogólnego zmartwienia do momentu, w którym nie staje się to poważniejszym problemem niż samo zagrożenie, którego się obawiasz. Sposobem na przełamanie tego jest opanowanie skutecznej oceny ryzyka.

Przewidywanie wyników

Nawet jeżeli Twoje zmartwienia są słuszne, to czy problem jest tak straszny, jak Ci się wydanie? Większość ustawicznie martwiących się ludzi przewiduje, że wszystko skończy się jak najgorzej. Nosi to nazwę „katastrofizacji”. Przykładowo, pewien mężczyzna obawiający się utraty pracy faktycznie ją stracił, ale zamiast zostać bezdomnym, znalazł sobie inną pracę. Co prawda zarabiał

w niej nieco mniej, ale przynajmniej bardziej mu się ona podobała. Katastrofa, którą przewidywał, nigdy więc nie nadeszła.

Kiedy się martwisz, na skutek silnego lęku zapominasz, że ludzie radzą sobie z częstokroć znacznie poważniejszymi nieszczęściami. Zapominasz też, że z pomocą rodziny i przyjaciół najprawdopodobniej uda Ci się znaleźć rozwiązanie w każdej sytuacji.

W celu przeprowadzenia dokładnej analizy zagrożenia możesz wykorzystać formularz oceny ryzyka ze strony 111, co pomoże Ci obniżyć poziom lęku, ocenić rzeczywiste prawdopodobieństwo i przewidywać rzeczywiste wydarzenia. W pierwszej linijce zapisz swoje zmartwienia, opisując wydarzenie, którego się lękasz. Opisz najgorszą możliwość, jaką możesz sobie wyobrazić. Przykładowo, jeżeli Twoje dziecko wychodzi gdzieś wieczorem, możesz wyobrazić sobie kolizję z ciężarówką, w wyniku której wszyscy giną na miejscu albo straszliwie poranieni umierają w szpitalu.

W drugiej linijce zapisz automatyczne myśli towarzyszące takiej wizji, na przykład: „Ona umrze... ja umrę... ból... Nic nie będzie takie samo... straszne... nie wytrzymam tego...”. Zapisuj wszystko, co przychodzi Ci na myśl, nawet jeżeli jest to jedynie przelotna myśl lub pojedyncze słowo.

Następnie oceń swój lęk towarzyszący myśleniu o najgorszej możliwej sytuacji w skali, na której 0 oznacza całkowity brak lęku, a 100 jest równoznaczne z najgorszym lękiem, jaki pamiętasz. Następnie określ prawdopodobieństwo takiego najgorszego scenariusza wydarzeń, gdzie 0% będzie oznaczało całkowitą niemożność jego wystąpienia, a 100% absolutną pewność, że będzie miało miejsce.

Kolejne cztery pytania odnoszą się do myślenia katastroficznego. Zakładając, że stanie się najgorsze, oceń konsekwencje tego, czego się najbardziej obawiasz. Następnie pomyśl, co możesz powiedzieć sobie i innym, aby pomóc im w poradzeniu sobie z tą katastrofą. Kiedy masz już dobrą wizję strategii radzenia sobie z takimi problemami, ponownie oceń konsekwencje wydarzenia i swój lęk, aby sprawdzić, czy uległ on osłabieniu.

Następne dwa pytania dotyczą kwestii przesadnej oceny. Wymień wszystkie argumenty przemawiające za tym, że najgorsze jednak się nie przytrafi. Oszacuj szanse katastrofy najdokładniej, jak tylko potrafisz. Następnie wypisz wszystkie alternatywne wyniki tej sytuacji, które przychodzą Ci na myśl. Na

koniec oceń ponownie swój lęk i prawdopodobieństwo wystąpienia sytuacji, której się obawiasz. Z pewnością zauważysz, że racjonalna i obiektywna ocena ryzyka wywołała spadek wartości obu tych czynników.

Na stronie 112 przedstawiliśmy formularz oceny ryzyka wypełniony przez Sandrę, która obawiała się porażki, szczególnie zaś oblania egzaminu na uzyskanie licencji doradcy rodzinnego i małżeńskiego.

Wypełniaj formularz oceny ryzyka za każdym razem, gdy mocno się czymś martwisz lub kiedy jakieś zmartwienie wielokrotnie powraca. Każda taka ocena pomaga Ci zmienić swoje stare nawyki wyolbrzymiania obaw i katastroficznego myślenia.

Gdy już zakończysz ocenę ryzyka, zachowaj formularz na później. Być może zechcesz wrócić do niego, kiedy trafisz na podobny problem.

Krok 3. Kontakt ze zmartwieniem

Podczas ćwiczenia kontaktu ze zmartwieniem świadomie wystawiasz się na bezpośrednie oddziaływanie mniejszych zmartwień przez pół godziny dziennie. Kiedy mniejsze problemy przestaną budzić w Tobie lęk, możesz przejść do poważniejszych kwestii. Stopniowo zaczynasz się w ten sposób uczyć podchodzić do swoich zmartwień bez zbędnego strachu i lęku.

Kontakt ze zmartwieniem przypomina technikę spiętrzania, polegającą na „spiętrzaniu” przerażających obrazów w swojej wyobraźni do momentu, w którym nie zaczną się one nudzić. Jeżeli poświęcisz na takie ćwiczenie odpowiednio dużo czasu i uwagi, nawet najpoważniejsze zmartwienia staną się czymś codziennym i nudnym, przez co ich pojawienie się nie będzie budzić w Tobie istotnych reakcji. „Zwykłe” zmartwienia nie dają takiej możliwości, gdyż nie wiążą się one z poświęcaniem odpowiednio dużej ilości czasu na rozmyślanie nad najgorszym możliwym wynikiem. Przy „swobodnym” zamartwianiu się najczęściej kłócimy się ze sobą, zmieniamy temat oraz wykazujemy różne zachowania „sprawdzające” lub unikowe, przez co nie korzystamy z zalet ustrukturalizowanego kontaktu ze zmartwieniem.

Ocena ryzyka

Wydarzenie, którego się lękamy: _____

Myśli automatyczne: _____

Ocena lęku w skali 0 – 100: _____

Prawdopodobieństwo wystąpienia zdarzenia w skali 0 – 100%: _____

Zakładając, że wydarzy się najgorsze

Przedstaw najgorsze możliwe konsekwencje wydarzenia: _____

Opisz możliwe myśli pomagające poradzić sobie z tym: _____

Możliwe działania pomagające zaradzić sytuacji: _____

Ponowne przewidywanie konsekwencji zdarzenia: _____

Ponowna ocena lęku w skali 0 – 100: _____

Dowody podważające wystąpienie najgorszej możliwej sytuacji: _____

Sytuacje alternatywne: _____

Ponowna ocena lęku w skali 0 – 100: _____

Ponowna ocena prawdopodobieństwa zdarzenia w skali 0 – 100%: _____

Ocena ryzyka

Wydarzenie, którego się lękamy: *Oblanie egzaminu ustnego*

Myśli automatyczne: *Nie dam rady. Zaplączę się i wyjdę na głupka.*

Ocena lęku w skali 0 – 100: 95

Prawdopodobieństwo wystąpienia zdarzenia w skali 0 – 100%: 90%

Zakładając, że wydarzy się najgorsze

Przedstaw najgorsze możliwe konsekwencje wydarzenia: *Wszystko się rozpadnie. Cała moja edukacja na nic.*

Opisz możliwe myśli pomagające poradzić sobie z tym: *Wiele osób nie zdaje za pierwszym razem. Zawsze mogę zdać po raz drugi.*

Możliwe działania pomagające zaradzić sytuacji: *Pouczyć się trochę więcej i potrenować pod okiem specjalisty od egzaminów ustnych. Spróbować ponownie.*

Ponowne przewidywanie konsekwencji zdarzenia: *Jeżeli nie zdam, najwyżej stracę trochę czasu.*

Ponowna ocena lęku w skali 0 – 100: 60

Dowody podważające wystąpienie najgorszej możliwej sytuacji: *Uczyłam się pilnie i na kursie osiągałam dobre wyniki.*

Sytuacje alternatywne: *Może mi pójść dobrze i zdam z łatwością. Mogę się zaciąć lub zaplątać, ale jakoś z tego wybrnę. Mogę nie zdać, ale wtedy podejść jeszcze raz i zdam za drugim razem. Być może będę potrzebowała trzech podejść.*

Ponowna ocena lęku w skali 0 – 100: 40

Ponowna ocena prawdopodobieństwa zdarzenia w skali 0 – 100%: 30%

Kontakt ze zmartwieniem działa dobrze również dlatego, że koncentruje on czas zmartwienia. Kiedy wiesz, że będziesz się intensywnie martwić w trakcie takiej sesji, dużo łatwiej jest Ci bronić się przed zmartwieniami przez pozostałą część dnia.

Kontakt ze zmartwieniem składa się z ośmiu prostych kroków:

- A. Wypisz swoje zmartwienia.** Sporządź listę rzeczy, o które się martwisz. Uwzględnij takie rzeczy jak sukces i porażka, utrzymywanie związków, wyniki w szkole lub pracy, zagrożenia fizyczne, zdrowie, porażki, odrzucenie, wstyd związany z wydarzeniami z przeszłości itd.
- B. Oceń swoje zmartwienia.** Z powyższej listy wybierz zdarzenie wywołujące w Tobie najmniejszy lęk i zapisz je u góry nowej listy. Poniżej zapisz wydarzenie budzące nieco większy lęk. Postępuj tak do chwili, w którym Twoja lista zmartwień zostanie uszeregowana od najmniejszego do największego. Poniżej przedstawiamy taką listę sporządzoną przez Renatę:
 - Zapomnę wysłać swoje siostrze życzenia urodzinowe.
 - Zgubię drogę na wycieczce szkolnej.
 - Zapomnę odebrać córkę ze szkoły.
 - Zapomnę o wizycie u lekarza.
 - Zapomnę o terminie opłaty rachunku za nieruchomość.
 - Pomylę się w liczeniu rachunków w firmie i moja praca trafi do audytu.
 - Pomylę się przy opracowywaniu listy płac, przez co ludzie nie dostaną wypłaty.
- C. Odpręż się.** Teraz możesz zacząć pracować z pierwszym zmartwieniem na liście. Przyjmij wygodną pozycję, oddychaj głęboko i rozpocznij relaksację opartą na bodźcach. Pozbądź się napięcia ze swojego organizmu.

D. Zwizualizuj sobie zmartwienie. Wyobraź sobie przedmiot znajdujący się w Twojej hierarchii zmartwień i to, w jaki sposób staje się on faktem. Powtarzaj to wyobrażenie wiele razy, starając się stworzyć wizję najgorszej możliwej katastrofy. Skup się na wszystkich obrazach, dźwiękach, smakach, zapachach i wrażeniach, jak gdyby naprawdę zdarzyło Ci się ich doświadczać. Nie staraj się obserwować sceny „z zewnątrz”, ale wyobraź sobie, że znajdujesz się w środku wydarzeń.

Postaraj się nie myśleć o alternatywnych scenariuszach. Trzymaj się najgorszych możliwości. Nie pozwalaj sobie na swobodne skojarzenia. Pracuj w ten sposób przez 25 minut (możesz wykorzystać do tego celu budzik). Nie przerywaj ćwiczenia, nawet jeżeli będziesz odczuwać poważny lęk albo zaczniesz się nudzić.

Renata wyobraziła sobie, że dostaje telefon od swojej siostry Marii. W swojej wizji słyszała dźwięk telefonu i widziała szary, plastikowy telefon oraz czuła dotyk suchej, chłodnej słuchawki, w której słyszała głos swojej siostry. Maria powiedziała: „Witaj, nieznajoma”, zaś Renata uświadomiła sobie, że zapomniała o urodzinach siostry, które były w zeszłym tygodniu. Myśląc o tym, Renata skupiła się na poczuciu winy i wstydu. Następnie wyobraziła sobie, jak Maria sarkastycznie pyta: „Cóż to, znowu byłaś zajęta czy po prostu już mnie nie kochasz?”. Renata wyobrażała sobie taką scenę przez 25 minut, za każdym razem dodając do niej dodatkowe szczegóły. Starła się przy tym powstrzymać przed alternatywnymi wizjami takiej sytuacji.

Jeżeli zauważysz, że Twój poziom lęku jest dużo niższy niż w przypadku „prawdziwego” kontaktu ze zmartwieniem, być może wyobrażana wizja jest zbyt mało szczegółowa. Postaraj się oprzeć scenę na bodźcach docierających do innych zmysłów. Większość ludzi wyobraża sobie obrazy, ale niektórzy wolą wyobrażać sobie dźwięki, zapachy lub fakturę przedmiotów. Przykładowo, Jan nie czuł większego lęku, wyobrażając sobie widok sceny wypadku, ale później przestawił się na tryb słuchowy, wyobrażając sobie

pisk opon, chrzęst metalu, trzask pękającego szkła i wycie syren. Wyobraził sobie fakturę asfaltu i rozbitego szkła oraz charakterystyczny zapach rozlanej benzyny, krwi i dymu. Takie bodźce spowodowały, że Jan ocenił lęk płynący z tej wizji na 95 w 100-punktowej skali.

- E. Oceń szczyt swojego lęku w skali 0 – 100.** Podczas wizualizacji oceń najwyższy poziom odczuwanego lęku. Możesz zapisywać wartości liczbowe na kawałku papieru, nie otwierając przy tym oczu. Wartość 0 odpowiada całkowitemu brakowi lęku, zaś 100 oznacza najgorszy lęk, jakiego zdarzyło Ci się doświadczać.

Renata oceniła swoją scenę na 70 po pierwszych kilku minutach, ale chwilę później naprawdę przestraszyła się swojej wyobraźni i ocena podskoczyła do 90.

- F. Wyobraź sobie alternatywne wyniki.** Pozwól sobie na zwizualizowanie alternatywnych, mniej stresujących wyników. Zaczynaj to robić po upływie 25 minut intensywnego wizualizowania najgorszych możliwych wydarzeń. Nie zaczynaj tego wcześniej. Poświęć tylko pięć minut na wyobrażenie sobie sytuacji, która nie jest tak zła, jak najczarniejszy scenariusz. Przykładowo, po 25 minutach wyobrażania sobie skrajnego wstydu i grozy Renata wyobraziła sobie, że sama dzwoni do siostry, by przeprosić ją za to, że zapomniała o jej urodzinach. Wyobraziła sobie, że przeprosza za brak pamięci i mówi o tym, że spóźniony prezent powinien znajdować się już w skrzynce.

- G. Ponownie oceń lęk w skali 0 – 100.** Po pięciu minutach wyobrażania sobie alternatywnych rozwiązań ponownie oceń swój poziom lęku. Prawdopodobnie będzie on niższy niż poprzednio. Renata uznała, że w tym przypadku wynosi on jedynie 30.

- H. Powtórz.** Powtarzaj kroki od D do G do chwili, w którym lęk nie zostanie oceniony na 25 lub mniej. Następnie przejdź do kolejnego zmartwienia na swojej liście. Organizuj co najmniej jedną półgodzinną sesję dziennie. Jeżeli masz czas i możliwości, możesz robić to nawet

kilka razy w ciągu jednego dnia. Zanim przepracujesz wszystkie swoje zmartwienia z listy, Twój lęk najprawdopodobniej zostanie poważnie zredukowany.

Renata potrzebowała czterech tygodni, aby przejść przez całą swoją hierarchię, wykonując średnio półtorej sesji dziennie. W tym okresie martwiła się znacznie mniej niż zwykle, gdyż za każdym razem, gdy tylko pojawiło się jakieś zmartwienie, Renata odkładała je do chwili rozpoczęcia sesji. Kiedy zaś skończyła już stosowanie techniki regularnego kontaktu ze zmartwieniami, odkryła, że jej lęk przed popełnianiem błędów i zapominaniem różnych rzeczy uległ znaczącemu zmniejszeniu. Kiedy więc zaczynała się martwić, przypominała sobie poprzednie sesje i myślała: „Przecież tym już się nie martwię”. Dzięki temu jest teraz w stanie powstrzymać zmartwienia bardzo szybko albo przynajmniej wyobrazić sobie skutki tych zmartwień w sposób znacznie bardziej realistyczny.

Krok 4. Eliminowanie rytuałów ochronnych

Istnieje pewna szansa, że czasami przejawiasz jakieś nawykowe zachowania, których celem jest uchronienie Cię przed problemami. Przykładowo, Piotr nigdy nie czytał nekrologów ani nie przejeżdżał w pobliżu cmentarza, sądząc, że w ten sposób uchroni swoich bliskich przed śmiercią. Z kolei jego matka zawsze „odpukiwała w niemalowane drewno” za każdym razem, gdy tylko ktoś ocenił pozytywnie przyszłość, aby nie zapeszyć szczęścia.

Po bliższym przyjrzeniu się takim zachowaniom widać, że tego rodzaju rytuały czy zachowania prewencyjne w rzeczywistości podtrzymują Twoje zmartwienia i nie mają żadnej faktycznej mocy powstrzymywania przykrych wydarzeń. Unikając nekrologów i cmentarzy, Piotr jedynie coraz częściej myślał o śmierci. Co więcej, zdawał sobie sprawę z tego, że tego rodzaju unikanie w żaden sposób nie ochroni jego bliskich.

Pozbywanie się rytuałów ochronnych przebiega w trzech prostych etapach:

- A. Zapisz swój rytuał ochronny.** Zapisz wszystkie rzeczy, które wykonujesz, aby zapobiec nieszczęściom. Przykładowo, Karolina bała się odrzucenia społecznego. Nie była w stanie znieść myśli, że inni mogą odebrać ją jako niemiłą osobę, złą gospodynię czy człowieka żyjącego na koszt innych. Określiła trzy następujące zachowania:

Przychodzenie na spotkania i przyjęcia zbyt wcześnie i jeżdżenie wokół danego miejsca przez dwadzieścia minut, aby pojawić się o czasie.

Przynoszenie głównego dania, sałatki i deseru na przyjęcia ze wspólnym bufetem, na które wszyscy zwyczajowo przynoszą tylko jedną rzecz.

Przygotowywanie zbyt dużej ilości jedzenia na przyjęcia we własnym domu

- B. Wybierz zachowanie, które najłatwiej jest powstrzymać i oceń konsekwencje takiego zatrzymania.** Wybierz zachowanie, które najłatwiej będzie powstrzymać, i zapisz je. Następnie zapisz oczekiwane konsekwencje takiego działania. Karolina uznała, że najmniejszym problemem będzie zaprzestanie robienia dużej ilości jedzenia na wydawane przez siebie przyjęcia. Konsekwencją tego było proste: „Jedzenie skończy się w połowie przyjęcia”.

Zachowanie

Konsekwencje

C. Powstrzymaj najłatwiejsze zachowanie rytualne i zastąp je nowym zachowaniem. Teraz będzie trudniej. Aby sprawdzić, czy Twoje oczekiwania są prawdziwe, musisz zachować się jak porządny naukowiec i przeprowadzić eksperyment. Postaraj się nie stosować swojego rytuału następnym razem, gdy poczujesz taką ochotę. Przykładowo, Karolina zdecydowała, że nie przyrządzi zbyt dużej ilości jedzenia na przyjęcie urodzinowe męża. Niestety, nie była w stanie wyeliminować całkowicie tego zachowania, gdyż musiała *coś* przygotować. Początkowo postanowiła więc przygotować tylko połowę tego, co zwykle, co było jednak trudne do określenia. Ostatecznie udało się jej oszacować, ile przeciętnie zjadają goście na takim przyjęciu, i wiedząc, ile osób zostało zaproszonych, przyrządziła odpowiednią ilość jedzenia. Od tego czasu udawało się jej ograniczać wszelkie pokusy zwiększenia ilości przygotowywanych przysmaków.

Jeżeli Twoje zmartwienie przyjmuje formę unikania pewnych zachowań, takich jak unikanie jazdy obok cmentarza czy też czytanie nekrologów, powstrzymanie ich jest znacznie cięższe, gdyż musisz przemóc się, by zacząć robić to, czego do tej pory zdarzało Ci się unikać. Postanów sobie, że za każdym razem, gdy będziesz jechać do pracy, przejedziesz obok cmentarza i codziennie przeczytasz nekrologi przy porannej kawie.

Czasami jednak trudno jest powstrzymać nawet najprostsze zachowanie. W takim przypadku musisz stworzyć listę zachowań zastępczych. Przyjrzyjmy się przykładowi Patrycji, która była perfekcjonistyczną prawniczką w pewnej firmie. W pracy bardzo obawiała się popełnienia błędów w zawieranych przez partnerach umowach. Dlatego też za każdym razem, gdy podejmowano ważne decyzje, Patrycja brała całą dokumentację do domu i przez wiele godzin ją sprawdzała i poprawiała, bojąc się zostawienia najdrobniejszych literówek oraz ustawicznie zmieniając wielkość i krój czcionki. Za każdym razem, gdy wprowadziła najdrobniejszą nawet poprawkę, ponownie przepuszczała cały tekst przez automatyczną korektę pisowni.

Zatwierdzanie tekstu po jednokrotnym tylko sprawdzeniu było dla Patrycji myślą zbyt przerażającą, by w ogóle się nad nią zastanawiać. Dlatego też stworzyła następującą hierarchię zachowań:

- Wziąć tekst do domu i sprawdzić go dodatkowo trzykrotnie.
- Wziąć tekst do domu i sprawdzić go dodatkowo dwukrotnie.
- Wziąć tekst do domu i sprawdzić go dodatkowo raz.
- Zostać godzinę po pracy i sprawdzić tekst tylko raz.
- Zostawić tekst w pracy, nie sprawdzając go dodatkowo.
- Świadomie zostawić jeden błąd interpunkcyjny.
- Świadomie zostawić jeden błąd gramatyczny.
- Świadomie zostawić jeden błąd ortograficzny.

Następnie Patrycja wprowadziła każdy punkt tej hierarchii w życie. Za każdym razem przewidywała poważne konsekwencje i doświadczała przy tym poważnego lęku. Jednakże konsekwencje nie pojawiały się, co zwiększało jej wiarę we własne siły podczas podejmowania kolejnego kroku. Warto też zauważyć, że ostatnie trzy kroki polegały na świadomym robieniu błędów. Taka strategia dobrze sprawdza się w eliminowaniu zachowań sprawdzających lub mających zapobiegać pomyłkom. W przypadku Patrycji metoda ta polegała na uświadomieniu jej, że drobne błędy nie oznaczają porażki ani nie będą powodem zwolnienia jej z pracy. Błędów tych nikt nawet nie zauważał, więc Patrycja ostatecznie pozbyła się swoich niepożądanych zachowań i ograniczyła swój perfekcjonizm do stanu, który nazywała „utrzymywaniem wysokich, lecz elastycznych standardów”.

- D. Określ swój lęk przed zmianą i po niej.** Jak mocny lęk czujesz, kiedy wiesz, że chcesz przeprowadzić swój rytuał, ale chcesz się przed tym powstrzymać? Oceń go w skali 0 – 100, gdzie 0 oznacza całkowity brak lęku. Następnie, po zachowaniu się według nowego wzorca lub zastosowaniu ograniczonej wersji starego zachowania rytualnego, oceń swój lęk ponownie, także w skali 0 – 100. Czy uległ on zmniejszeniu?

Karolina, która notorycznie przygotowywała zbyt dużo jedzenia dla gości, określiła swój lęk towarzyszący urodzinom męża na 100 punktów. Zanim jednak przyjęcie się skończyło, ocena lęku spadła do 25 punktów, kiedy okazało się, że jedzenie zostało, a wszyscy świetnie się bawili.

Określ też konsekwencje swojego zachowania. Co może się stać w wyniku zmiany zachowania? Czy naprawdę doszło do katastrofy? Przekonania Karoliny okazały się niesłuszne, gdyż jedzenie nie skończyło się w połowie przyjęcia. Dzięki temu Karolina wzmocniła swoje poczucie pewności siebie i wiarę we własną zdolność angażowania się w sytuacje społeczne bez zbędnego lęku i rytualnych zachowań.

- E. Powtórz kroki od B do D z kolejnym zachowaniem.** Wybierz kolejne zachowanie ze swojej listy i powtórz całą procedurę. Oceń konsekwencje powstrzymania zachowania, a następnie zatrzymaj je, zastąp odpowiednim zachowaniem, po czym oceń poziom lęku przed zmianą i po jej wprowadzeniu.

Przykład

Poniższy przykład Edyty pokazuje wszystkie cztery kroki techniki kontrolowania zmartwień. Edyta ustawicznie obawiała się odrzucenia przez wszystkich — przez swojego chłopaka, szefa, rodziców i obcych. Unikała spotykania nowych ludzi, gdyż sądziła, że zostanie odrzucona. Cały czas oczekiwała od swojego chłopaka zapewnień o tym, że nadal ją kocha, mówiąc mu: „Kocham cię” w taki sposób, aby skłonić go do odpowiedzi: „Ja też cię kocham”. Zdarzało się, że powtarzała to cztery czy pięć razy jednego wieczora, aż w końcu zaczęło to denerwować jej ukochanego, który zwrócił jej na to uwagę.

Edyta nauczyła się zatem techniki progresywnego odprężania mięśni i stosowała ją codziennie po kolacji lub tuż przed pójściem spać. Opanowała też technikę relaksacji opartej na bodźcach i nastawiła budzik, aby dzwonił co trzy godziny, by mogła kilka razy dziennie odprężyć się i wziąć kilka głębo-

kich oddechów. To pomogło jej ograniczyć ogólny poziom lęku, osłabiając tym samym chroniczne lęki narastające w jej podświadomości.

W trakcie uczenia się technik relaksacyjnych Edyta pracowała też nad oceną ryzyka. Kiedy zaczęła zastanawiać się nad ryzykiem porzucenia przez Tomka, odkryła dwie rzeczy. Po pierwsze, że szansa takiego zdarzenia jest bardzo mała, po drugie, że nawet gdyby to się stało, to na pewno jakoś poradzi sobie z poczuciem straty i samotności. Przeanalizowanie wpływu wyolbrzymiania i katastrofizacji na jej zmartwienia okazało się bardzo ciekawe i niezwykle pomocne.

Następnie Edyta stworzyła uporządkowaną listę swoich doświadczeń odrzucenia, która posłużyła jej za podstawę kontaktu ze zmartwieniem. Zaczęła od łagodnego poczucia odrzucenia, kiedy kierowca autobusu poprosił ją, by przeszła na tył pojazdu. Scena szybko zaczęła się robić nudna po dwóch sesjach. Wtedy Edyta zaczęła przepracowywać wyobrażenie szefa, który poprosił ją o poprawienie kiepsko wykonanej pracy, matki odrzucającej jej pomysł organizacji spotkania rodzinnego i, na koniec, Tomka, który mówił, że muszą się rozstać.

Procedurę kontrolowania zmartwień Edyta zakończyła wyeliminowaniem dwóch zachowań rytualnych. Udało jej się powstrzymać skłonność do unikania obcych, zmuszając się do powiedzenia czegoś do osoby siedzącej obok niej w autobusie. Odkryła wtedy, że niektórzy odpowiadają na to, inni zaś nie, ale jakoś poradziła sobie z obydwoma typami reakcji. Aby zmienić swoje zachowanie względem Tomka, postanowiła zaś, że będzie mówić mu: „Kocham cię” jedynie dwa razy dziennie, a następnie tylko raz. Odkryła przy tym, że im rzadziej tak reagowała, tym częściej Tomek sam mówił, że ją kocha.