

IDŹ DO

PRZYKŁADOWY ROZDZIAŁ

SPIS TREŚCI

KATALOG KSIĄŻEK

KATALOG ONLINE

ZAMÓW DRUKOWANY KATALOG

TWÓJ KOSZYK

DODAJ DO KOSZYKA

CENNIK I INFORMACJE

ZAMÓW INFORMACJE  
O NOWOŚCIACH

ZAMÓW CENNIK

CZYTELNIA

FRAGMENTY KSIĄŻEK ONLINE

## Jak pokochać swój wygląd? Trening

Autorzy: James Clairborn, Cherry Pedrick

Tłumaczenie: Jacek Mikołajczyk

ISBN: 978-83-246-0904-8

Tytuł oryginału: [The BDD Workbook: Overcome Body Dysmorphic Disorder and End Body Image Obsessions](#)

Format: B5, stron: 288



### W krzywym zwierciadle samooceny

Dysmorfofobia (zaburzenie dysmorficzne ciała) to psychiczne zaburzenie urojeniowe. Charakteryzuje się ona negatywnym odbiorem estetyki własnego ciała mimo braku widocznych defektów w wyglądzie. Jest stosunkowo mało znaną, ale bardzo niebezpieczną chorobą. Jej ofiary mają skłonność do popadania w obsesję, wykazują się zachowaniami kompulsywnymi i autodestrukcyjnymi oraz cierpią na różne fobie społeczne.

Dysmorphophobia (gr.) znaczy tyle, co lęk przed deformacją. W świecie ogarniętym przez kult ciała, pełnym wszechobecnych obrazów pięknych i nieprawdziwych ludzi, trudno o bezwarunkową akceptację swojego wyglądu. Jednak dysmorfofobia to coś więcej niż tylko kompleksy. Jeśli Twoje dziecko, pacjent, ktoś bliski wykazują patologiczne wręcz niezadowolenie ze swojej prezencji, koniecznie sięgnij po ten poradnik. Znajdziesz tu:

- naukowe i kulturowe wyjaśnienie przyczyn zaburzenia dysmorficznego ciała,
- szczegółowe opisy symptomów i przypadków,
- fachowe kwestionariusze oceny zaburzenia dysmorficznego ciała (z formularzem samooceny),
- zalecane terapie i techniki radzenia sobie z chorobą.

### Kiedy kompleks staje się udręką

# Spis treści

Podziękowania	5
Wprowadzenie	7

## CZEŚĆ I

### POJĘCIE ZABURZENIA DYSMORFICZNEGO CIAŁA

<b>Rozdział 1.</b>	Na czym polega zaburzenie dysmorficzne ciała?	15
<b>Rozdział 2.</b>	Wpływ kultury na obraz ciała	41
<b>Rozdział 3.</b>	Dysmorfia mięśniowa i inne rodzaje nadmiernego zaabsorbowania ciałem u mężczyzn	55
<b>Rozdział 4.</b>	Czy cierpię na BDD?	63
<b>Rozdział 5.</b>	Leczenie BDD	119
<b>Rozdział 6.</b>	Decyzja o zmianie	131

## CZEŚĆ II

### PROGRAM ZRÓWNOWAŻONEGO OBRAZU CIAŁA

<b>Rozdział 7.</b>	Relaksacja	155
<b>Rozdział 8.</b>	Przekształcanie automatycznych myśli dotyczących obrazu ciała	171
<b>Rozdział 9.</b>	Świadome kwestionowanie kluczowych przekonań na temat obrazu ciała	187
<b>Rozdział 10.</b>	Zmiana zachowań związanych z obrazem ciała poprzez ekspozycję i zapobieganie reakcji	205
<b>Rozdział 11.</b>	Zmiana nawyków związanych z obrazem ciała poprzez odwracanie nawyków	221
<b>Rozdział 12.</b>	Rola poczucia własnej wartości	239
<b>Rozdział 13.</b>	Izolacja od społeczeństwa	253
<b>Rozdział 14.</b>	Zapobieganie nawrotom	263
<b>Rozdział 15.</b>	Wsparcie rodziny	271
	Bibliografia	277

# Świadome kwestionowanie kluczowych przekonań na temat obrazu ciała



W poprzednim rozdziale obserwowaliśmy, w jaki sposób Twoje myślenie może być powiązane z dolegliwościami emocjonalnymi oraz jak może na nie wpłynąć zmiana nawyków myślowych. Spróbujmy się przyjrzeć innym metodom zmieniania destrukcyjnych dla obrazu ciała sposobów myślenia.

## Myśli wspomagające

Allison chciała schudnąć. Rozważała stosowanie tabletek odchudzających, intensywne ćwiczenia, zmuszanie się do wymiotowania po posiłkach i palenie papierosów. Chodziły jej po głowie pewne myśli i przekonania, które kazały jej poważnie zastanowić się na tych możliwościach. Uważała na przykład,

że kiedy schudnie, inni będą ją bardziej lubili i szanowali. Również Brada kusilo, by zacząć stosować sterydy anaboliczne, dzięki którym mógłby wyhodować większe mięśnie i sprawić, by jego ciało przypominało sylwetki modeli z czasopism kulturystycznych. Uważał, że powinien dążyć do perfekcji — w przeciwnym razie będzie postrzegany jako ktoś słaby i odpychający. Tęgo rodzaju przekonania nazywamy **myślami wspomagającymi**. Jeżeli Brad uzna je za uzasadnione, wspomozę to czy ulatwi jego decyzję o zażywaniu sterydów lub zaangażowaniu się w inne czynności, zmierzające do zmiany wyglądu zewnętrznego.

Do myśli wspomagających zaliczają się omówione w poprzednim rozdziale myśli przyzwalające. Rodzą się one z przekonań, które zostały w nas ukształtowane, zanim doszło do sytuacji wyzwalającej reakcję. Ważne, by zrozumieć, jak działają tego rodzaju myśli. Jest taki stary dowcip o człowieku, który przez cały czas gwizdał. Kiedy znajomi pytali go, dlaczego ciągle gwizdże, odpowiadał, że po to, by odstraszać tygrysy. Gdy zwracano mu uwagę, że w promieniu tysiąca kilometrów nikt nigdy nie widział żadnego tygrysa-ludojada, stwierdzał: „No właśnie, to działa, prawda?”. Myśli wspomagające mogą prowadzić do takich zachowań jak unikanie wychodzenia z domu, noszenie specjalnych ubrań lub spędzanie całych godzin na poprawianiu wyglądu. Jak w przypadku gwizdania w celu odstraszenia tygrysów, wszystkie te wysiłki charakteryzuje niewystępowanie wywołującego strach zagrożenia. Po prostu człowiek jest przekonany, że musi daną czynność wykonywać.

Jakie myśli wspomagające sprawiają, że wykonujesz rytuały związane z wyglądem zewnętrznym? Dostrzeżenie tego rodzaju automatycznych myśli może być początkowo trudne, poniżej opisaliśmy więc myśli wspomagające występujące u Morgan — dziewczyny zamartwiającej się ciemnymi obwódkami wokół oczu. Dla każdej z myśli wspomagającej powinieneś wynaleźć inną, bardziej zgodną z rzeczywistością. Zostawiliśmy miejsce tylko na jedną tego typu myśl, jednak po pewnym czasie prawdopodobnie będziesz w stanie podać co najmniej kilka. Stwórz sobie zbiór myśli wspomagających i odpowiadających im bardziej zbliżonych do rzeczywistości alternatyw. Może będzie Ci łatwiej, jeżeli wynotujesz je na niewielkich karteczkach i przykleisz w miejscach, w których spotykasz się z czynnikami wywołującymi związane z problemem myśli i działania.

Myśl wspomagająca: \_\_\_\_\_

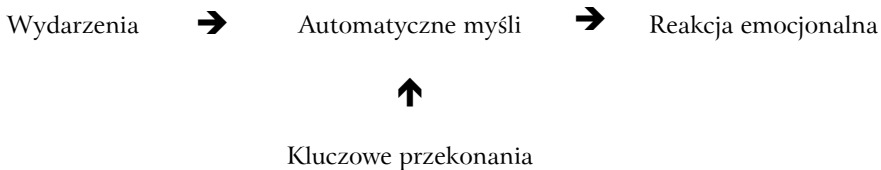
Myśl alternatywna: \_\_\_\_\_

Morgan: **Myśl wspomagająca:** Jeżeli rozjaśnię ciemne obwódki wokół oczu, będę wyglądać dobrze. Na pewno znajdę jakiś krem, dzięki któremu mi się to uda.

Morgan: **Myśl alternatywna:** Ciemne obwódki wokół oczu to część mojego normalnego wyglądu. Nawet jeżeli niektórzy ludzie mogą pomyśleć, że wyglądam na zmęczoną, nie będzie to przecież koniec świata.

## Błędy w myśleniu

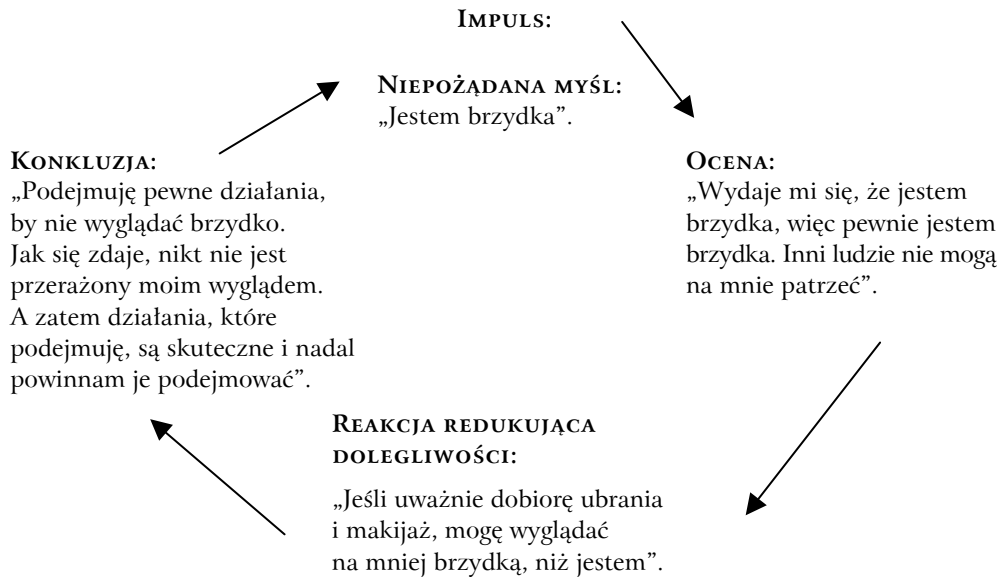
Myśli, które przyczyniają się do powstania naszych problemów, oparte są na pewnych przekonaniach — również na tych, których sobie nie uświadamiamy. Często nie zwracamy na nie uwagi lub nie przyglądamy się im wystarczająco uważnie, by móc stwierdzić, czy są uzasadnione i sensowne. W rozdziale 8. omawialiśmy prognozy, twierdzenia typu „powiniennem” i konkluzje. Wszystkie te rodzaje automatycznych myśli oparte są na naszych ukrytych kluczowych przekonaniach. Przypomnijmy sobie wykres pokazujący, w jaki sposób wydarzenia prowadzą do automatycznych myśli, które z kolei zamieniają się w reakcje emocjonalne.



Zarówno automatyczne myśli, jak i kluczowe przekonania mogą być — i czasami bywają — w ten czy inny sposób zafałszowane. Przyjrzyjmy się temu, co i jak je zniekształciło, sprawdźmy też, czy da się je zidentyfikować i zmieniać. Pamiętasz opowieść o córce doktora Claiborna i jej kostiumie kąpielowym? Zawiera ona właśnie przykład błędu w myśleniu. Często jak

dzieci postrzegamy świat w zafalszowany sposób, ponieważ dysponując ograniczonym doświadczeniem życiowym, tak go rozumiemy. Nasze kluczowe przekonania kształtują się właśnie w okresie dzieciństwa. Kiedy już dorośniemy, wielu z nas nie potrafi zmienić ani ich, ani swojego sposobu myślenia, i pewne wzorce stają się automatyczne. Wszystkim nam, niezależnie od wykształcenia, inteligencji, wieku czy statusu socjalnego, zdarzają się pewne automatyczne fałszywe myśli.

Nie twierdzimy oczywiście tutaj, że to źle mieć takie myśli. Sugerujemy co najwyżej, że niektóre z nich mogą prowadzić do zachowań, w które angażujesz się, usiłując zredukować dolegliwości. Jednak, jak w przypadku gwizdania w celu odstraszenia tygrysa, wysiłki zmierzające to tego, by czuć się lepiej, prowadzą jedynie do tymczasowej ulgi, w efekcie utwierdzając Cię w przekonaniu, że naprawdę ich potrzebujesz. Na poniższym wykresie przedstawiamy ten ciąg myśli i zachowań:



Jak można wyczytać z powyższego wykresu, wysiłki zmierzające do polepszenia samopoczucia lub zredukowania dolegliwości odczuwanych z powodu wyglądu przynoszą jedynie tymczasową ulgę i zamieniają się w błędne koło niepożądanych myśli i działań.

Być może czasem chcesz poprawiać sobie samopoczucie, starając się kontrolować niepożądane myśli lub zapobiegać im. Prowadzi to do ich intensyfikacji i sprawia, że czujesz się jeszcze bardziej bezradny. Dr Claiborn wyjaśnia pacjentom mechanizm działania tego rodzaju obsesyjnych myśli, prosząc ich o przeprowadzenie niewielkiego eksperymentu. Myśl przez minutę o niedźwiedziach polarnych. Kiedy myśli będą się rozpraszać, skupiaj je z powrotem wokół tematu. Prawdopodobnie w Twojej głowie pojawi się wiele niezwiązanych z nim myśli, będziesz jednak w stanie łatwo i szybko wrócić myślami do niedźwiedzi polarnych. Druga część eksperymentu jest znacznie trudniejsza. Przez następną minutę **nie** myśl w ogóle o niedźwiedziach polarnych. Postaraj się z całej siły **nie** myśleć o niedźwiedziach polarnych. Prawie wszyscy orientują się po chwili, że nie mogą się powstrzymać od myślenia o niedźwiedziach polarnych. Może to być całkiem zabawne i w sumie nie jest specjalnie denerwujące. Kiedy jednak w Twojej głowie pojawia się jakaś niepożądana **przykra** myśl — taka jak: „Mam policzki czerwone jak u klauna i wyglądam jak dziecko” — może się to okazać bardzo uciążliwe. Kiedy starasz się nie dopuszczać do głosu jakiejś myśli, wraca do Ciebie przez cały czas. Im bardziej Cię denerwuje, tym bardziej starasz się oddalić ją od siebie i tym częściej pojawia się w Twojej głowie. Mogą jej towarzyszyć inne, fałszywe myśli — takie jak: „Powinienem przecież być w stanie kontrolować własną głowę” czy „Jeżeli w mojej głowie ciągle pojawia się taka myśl, to z pewnością jest ważna i prawdziwa”.

W końcowej części niniejszej książki podajemy tytuły kilku poradników doktora Davida Burnsa, który stosuje metodę poznawczą w celu umożliwienia czytelnikom zrozumienia tego, jak myślimy i jakie błędy w myśleniu popełniamy. W podręczniku *Radość życia* (*The Feeling Good Handbook*, 1990) dr Burns opisuje dziesięć rodzajów błędów, które u większości ludzi wpływają na proces myślenia. Pomaga czytelnikom najpierw wysledzić błędy we własnym myśleniu, a następnie uczy ich myśleć w mniej zafałszowany sposób. Inni autorzy, tacy jak dr Albert Ellis i dr Aaron Beck, opracowali podobne listy błędów. Niektóre z wymienionych w nich rodzajów błędów w myśleniu pokrywają się. Zawęziliśmy więc tę listę do trzech — **bezpodstawnego**



wnioskowania, myślenia w kategoriach absolutnych i prognozowania. Uważamy, że te trzy rodzaje błędów w myśleniu odzwierciedlają sposób myślenia osób z problemami z obrazem ciała.

## Bezpodstawne wnioskowanie

W rozdziale 8. omówiliśmy wyciąganie wniosków bez wspierających je dowodów. Jeżeli znasz sformułowaną przez doktora Burnsa listę błędów w myśleniu, wiesz pewnie również o tym, że do bezpodstawnego wnioskowania zaliczają się: **nieuzasadnione wnioski, pomniejszanie wartości tego, co pozytywne, wyolbrzymianie, bagatelizowanie, obwinianie samego siebie, filtr mentalny oraz rozumowanie emocjonalne**. Wszystkie te błędy mają jedną cechę wspólną — dochodzimy do konkluzji na temat siebie samych albo reszty świata bez wzięcia pod uwagę odpowiedniej liczby informacji.

Filtr mentalny to proces polegający na selektywnym zwracaniu uwagi jedynie na te informacje, które dowodzą słuszności naszych opinii, przy jednoczesnym pomijaniu reszty danych. Mamy z nim do czynienia w przypadku pomniejszania wartości tego, co pozytywne, wyolbrzymiania, bagatelizowania czy obwiniania samego siebie.

Rozumowanie emocjonalne oznacza myślenie według zasady: „Czuję, że tak jest, więc właśnie tak jest”. Stosowanie odczucia jako kryterium prawdy jest poważnym problemem, ponieważ polega ono na dochodzeniu do jakiejś konkluzji, a następnie uznawaniu tej konkluzji za dowód wspierający sam siebie. Może to przybrać na przykład taką formę: „Czuję, że jestem brzydka, a zatem muszę być brzydka. Skąd wiem, że to prawda? Ponieważ czuję się taka”. Skuteczna metoda zwalczenia tego typu myśli polega na uświadomieniu sobie tego, iż dochodzimy do konkluzji, nie dysponując żadnymi wspierającymi ją dowodami. Jeżeli w tym momencie przestaniemy myśleć w zaburzony sposób i przypomnimy sobie, iż odczucia — niezależnie od ich siły — nie są faktami, możemy dojść do zupełnie odmiennych konkluzji. Celnym wnioskowaniem byłoby na przykład stwierdzenie: „Czuję, że jestem brzydka, nie dysponuję jednak żadnymi dowodami na to, że inni myślą

o mnie w ten sposób lub że wpływa to na sposób, w jaki mnie traktują, być może moje odczucie nie ma więc większego znaczenia”. Odczucie nie jest równoznaczne z faktami.

## Myślenie w kategoriach absolutnych

W rozdziale 8. omówiliśmy kategorię zdań typu „powinienem”. Wiąże się z nimi podstawowy problem: mają charakter twierdzeń absolutnych. Dr Burns na swojej liście podaje inne przykłady myślenia w kategoriach absolutnych: **myślenie w kategoriach „wszystko albo nic”, etykietowanie i nadgeneralizacja.**

Myślenie w kategoriach „wszystko albo nic” wiąże się z perfekcjonizmem. Zdarza się, że myślimy o sobie w dwóch absolutnych kategoriach: piękna albo brzydka, chudy albo gruby. Kiedy usiłujesz zmienić nawyki związane z brakiem satysfakcji z obrazu ciała, ten rodzaj myślenia staje się problemem. Stwierdzasz na przykład: „Rozdrapuję skórę — nie jestem w stanie tego kontrolować”, „Jeżeli zacząłem, to już skończę” czy „Jeżeli już robię coś z włosami, to nieważne, ile czasu miałyby to zająć — muszę tak długo je układać, aż poczuje się usatysfakcjonowana”. Przykładem etykietowania może być stwierdzenie: „Moje ramiona są zbyt chude, więc jestem chuchro i nieudacznik”. Nazywanie siebie chuchrem czy nieudacznikiem to wpisywanie się w kategorię absolutną. Można by zapytać — „chuchro” w porównaniu do kogo? Czy odniosłeś klęskę w życiu, czy po prostu w pracy nad swoim wyglądem? Nadgeneralizacja polega na postrzeganiu negatywnych wydarzeń jako części niekończącej się serii podobnych zajęć: „Nigdy już nie będzie mi lepiej”. Tego rodzaju myśli pojawiają się często w głowach osób cierpiących na depresję. Z kolei ktoś, kto ma poważne problemy z obrazem ciała, mógłby to wyrazić w ten sposób: „Ten facet obejrzał się, kiedy przechodziłem, więc wszyscy zwracają uwagę na mój wygląd”.

Problem z myśleniem w kategoriach absolutnych polega na tym, że zwykle nie odpowiada ono temu, co ma miejsce w realnym świecie. Tak naprawdę istnieje niewiele absolutnych prawd czy przekonań — są one rzadkie i większość z nas ma z nimi niewiele wspólnego. Jednym ze sposobów zapobiegania

myśleniu w kategoriach absolutnych jest zastanowienie się, czy możesz wymyślić jakiś wyjątek od danej reguły. Jeżeli tak, powinieneś w tym momencie znaleźć alternatywną myśl, nienależącą do kategorii absolutnych, ale dającą się udowodnić za pomocą informacji, jakimi dysponujesz. Arnold uważał, że czerwone policzki i małe oczy sprawiają, iż wygląda jak klaun albo jak dziecko. Był przekonany, że wszyscy będą go tak właśnie traktować. Kiedy jednak zastanawiał się nad swoimi codziennymi kontaktami z ludźmi, dochodził do wniosku, że większość osób wydaje się w ogóle nie zwracać uwagi na jego policzki i prawdopodobnie traktuje go dokładnie tak samo, jak pozostałych.

## Prognozowanie

Trzeci rodzaj błędów w myśleniu, będący poważnym problemem dla osób z problemami z obrazem ciała, polega na prognozowaniu. Większość lęków bierze się tak naprawdę właśnie z prognozowania. Dr Burns jako o przykładach tego typu błędów pisze o czytaniu w myślach i błędzie jasnowidza. Najbardziej popularną formą prognozowania jest myślenie: „A co, jeżeli...?”. Często dotyczy ono ludzi, którzy zastanawiają się nad tym, jak będą postrzegać ich inni. Być może zastanawiasz się na przykład: „A co, jeżeli oni zobaczą, jak bardzo jestem brzydki?”, a potem sam sobie odpowiadasz na pytanie, prognozując: „Zobaczą, że jestem brzydki i zdeformowany, więc będą chcieli, żebym sobie poszedł. Wzbudzę w nich niechęć i odrazę”. Tego rodzaju prognozowanie komuś z zewnątrz może się wydawać głupie, kiedy jednak dotyczy Ciebie, zaczynasz je traktować bardzo poważnie.

Często usiłujemy prognozować na temat tego, że nie będziemy mogli sobie z czymś poradzić lub staniemy przed niemożliwymi do pokonania przeszkodami: „Będę się czuła tak skrepowana, że chyba umrę”. Inną formą prognozowania jest zdanie typu: „Nie wytrzymam tego”. Myślisz: „Nie wytrzymam, jeżeli nie rozdrapię tego pryszczka” lub: „Nie wytrzymam, jeżeli dalej będę miał tak zdeformowaną twarz”. Zapytaj jednak sam siebie, co to tak naprawdę znaczy, że czegoś nie wytrzymasz. Słynny psycholog Albert Ellis twierdzi: „Jesteś w stanie wytrzymać wszystko — nawet jeżeli ktoś po Tobie przejeździe walcem — chyba że to Cię zabije. Wtedy już nie będziesz musiał tego

wytrzymywać”. Kiedy mówimy, że czegoś nie wytrzymamy, tak naprawdę dokonujemy prognozy na temat tego, co będzie, jeżeli spróbujemy coś zrobić. Jednak w większości przypadków w rzeczywistości po prostu będziemy czuć się źle, czasem bardzo źle, ale ostatecznie możemy wszystko wytrzymać — nie mamy zresztą specjalnego wyboru.

W rozdziale 8. pisaliśmy również o przyzwalających myślach. Również im odpowiadają często prognozy (na przykład: „Jeżeli wyhoduję odpowiednie mięśnie, będę wyglądał i czuł się o wiele lepiej”). Najlepszym sposobem walki z fałszywymi prognozami jest zastosowanie techniki trzech pytań. Brzmiały one:

1. Co dokładnie przewiduję?
2. Jakie jest prawdopodobieństwo tego, że moje prognozy się spełnią?
3. Jeżeli się spełnią, jakie będą tego konsekwencje?

Zapisać te pytania na karteczce i nosić je przy sobie. Kiedy zauważysz, że zaczynasz dokonywać prognoz, wyjmij notatki i odpowiedz na zapisane tam pytania. Alfred przewidywał: „Wszyscy będą się gapić na moje ramiona”. Uważał, że prawdopodobieństwo tego wynosi 25%, a konsekwencją będzie to, że „ludzie ci mogą pomyśleć, że mam chude ręce”. Odpowiedź na trzy powyższe pytania pozwoliła mu zdystansować się do własnych lęków.

Poniżej prezentujemy arkusz spisu błędów w myśleniu, dzięki któremu będziesz w stanie przeanalizować swoje automatyczne myśli i zidentyfikować rodzaje błędów. Jest on podobny do arkusza alternatywnych myśli związanych z obrazem ciała, który wypełniałeś w rozdziale 8., jednak dzięki niemu posuniesz się o krok dalej i lepiej zrozumiesz, w na czym polega fałszywość Twoich myśli na temat wyglądu. W pierwszej kolumnie opisz sytuację czy bieg myśli, które wywołują u Ciebie dolegliwości związane z obrazem ciała. W drugiej opisz w paru słowach, co czujesz w tej sytuacji. Następnie w trzeciej wynotuj swoje automatyczne myśli. Może Ci się pojawiać w głowie całkiem ich sporo — najważniejsze z nich są te, które łączą się z reakcją emocjonalną, oraz te, które prowadzą do działań podejmowanych w celu złagodzenia dolegliwości. W czwartej kolumnie wskaż błędy w Twoim procesie myślowym. Określ je za pomocą opisanych wyżej kategorii: jako bezpodstawne wnioskowanie, myślenie w kategoriach absolutnych lub prognozowanie.

Formularz 9a

<b>Błędy w myśleniu</b>				
<b>SYTUACJA</b>	<b>REAKCJA EMOCJONALNA</b>	<b>AUTOMATYCZNA MYŚL</b>	<b>RODZAJ BŁĘDU</b>	<b>PRZEGLĄD ARGUMENTÓW I ALTERNATYWNE MYŚLI</b>

## Formularz 9b

**Błędy w myśleniu — arkusz Alfreda**

SYTUACJA	REAKCJA EMOCJONALNA	AUTOMATYCZNA MYŚL	RODZAJ BŁĘDU	PRZEGLĄD ARGUMENTÓW I ALTERNATYWNE MYŚLI
Ubieranie się w celu wyjścia na siłownię.	Odraza, lęk.	Wyglądam okropnie. Moje ręce są chude.	Bezpodstawne wnioskowanie.	Moje ręce są <b>tak</b> chude. Są chudsze niż u niektórych osób, ale inni mają jeszcze szczuplejsze.
Na siłowni — próba skoncentrowania się na ćwiczeniach.	Lęk, natłok myśli.	Muszę wyhodować większe mięskuly — nie chcę wyglądać jak ktoś słaby i odrażający.	Myślenie w kategoriach absolutnych.	Chciałbym mieć większe mięskuly. Czy jednak będę dzięki temu wyglądał na silniejszego albo czy będę silniejszy? Nawet jeżeli przybędzie mi trochę kilogramów, może się zdarzyć, iż ciągle będę się czuł i wyglądał na słabego.
Rozglądanie się i dostrzeganie, że inni się mi przypatrują.	Lęk, obrzydzenie, strach.	Wpatrują się we mnie, pewnie gapią się na moje ręce. Moje ramiona wyglądają fatalnie nawet w długich rękawach.	Bezpodstawne wnioskowanie.	Wydaje mi się, że ci ludzie się we mnie wpatrują. Mogą jednak patrzeć na kogoś innego albo zauważać u mnie coś innego niż ramiona. Nie dysponuję żadnym dowodem na to, że zauważają moje ramiona.
Ważenie się na siłowni.	Rozczarowanie.	Jem i jem, a w ogóle nie przybieram na wadze. Gdybym ważył więcej, moje ręce wyglądałyby lepiej i nie byłbym tak odrażający.	Prognoza.	Gdybym przybrał na wadze, ciągle mógłbym wyglądać okropnie. Może przy ustalaniu diety i zestawu ćwiczeń powinienem myśleć o zdrowiu całego ciała?
W domu — patrzenie na siebie w lustrze, próba zdecydowania, czy mogę iść do kina.	Depresja, znużenie.	Chciałbym iść do kina, mogę tam jednak wpaść na kogoś, kogo znam. Dopóki nie zrobię czegoś z ramionami, nie będę mógł wytrzymać myśli o tym, że ktoś na mnie patrzy.	Prognoza.	Jeżeli wyjdę, ktoś może mnie zobaczyć. Nawet jeżeli zareaguje negatywnie, jakoś sobie z tym poradzę. Wytrzymam to. Jak długo mogę unikać wychodzenia z domu? Jeżeli będę czekał na to, aż zaakceptuję swój wygląd, mogę nigdy nie wyjść z domu.

W ostatniej kolumnie zapisz argumenty za i przeciw automatycznej myśli oraz myśl alternatywną. Zapisz argumenty wspierające alternatywną myśl. Jako przykładu użyliśmy arkusza wypełnionego przez Alfreda. Zwróć uwagę, jak łatwo alternatywne myśli prowadzą do odmiennej reakcji emocjonalnej.

## Kluczowe przekonania

Spróbujmy teraz zrozumieć naturę przyczyniających się do powstawania problemów kluczowych przekonań. U każdego z nas można wyróżnić ich zestaw. Niektóre mogą być zupełnie fałszywe, powodując przy tym poważne dolegliwości. Wiele z tego rodzaju kluczowych przekonań nabyliśmy na wczesnych etapach życia. Nigdy o nich nie mówiliśmy — nawet ich sobie nie uświadamiamy. Jednym ze sposobów zrozumienia natury kluczowych przekonań jest myślenie o nich jako o pewnym szablonie czy formie, której używamy w celu kształtowania automatycznych myśli. Jeżeli na przykład żywisz kluczowe przekonanie, iż Twoja wartość opiera się na tym, co myślą o Tobie inni, w Twojej głowie najprawdopodobniej pojawiają się automatyczne myśli w rodzaju: „Jeżeli nie wyglądam dobrze, jestem bezwartościowy”. Myśl ta jest konkretnym przykładem czy pochodną bardziej elementarnego przekonania.

Ponieważ kluczowe przekonania służą za szablony dla naszych automatycznych myśli, należy je zidentyfikować i — jeżeli są fałszywe — spróbować zmodyfikować. Jednym z najlepszych sposobów na uświadomienie sobie kluczowych przekonań jest zastosowanie diagramu przepływu. Zaczynij od uciążliwych automatycznych myśli i zapytaj sam siebie: „Gdyby ta myśl była prawdziwa, co to by oznaczało?”. Pytaj dalej, aż znajdziesz elementarne przekonanie, które formuje czy kształtuje daną automatyczną myśl. Alfred zrobił tak w odniesieniu do automatycznej myśli wymienionej w jego spisie błędów w myśleniu.

Myśl automatyczna Alfreda: Moje ręce są chude.



Gdyby to stwierdzenie było prawdziwe, oznaczałoby to, że...: Wszyscy zobaczyliby, jak chude i odrażające są moje ręce.



Gdyby to stwierdzenie było prawdziwe, oznaczałoby to, że...: Wszyscy zobaczyliby, że jestem bezwartościowy i brzydki.



Gdyby to stwierdzenie było prawdziwe, oznaczałoby to, że...: Jestem osobą bezwartościową.

Do dolegliwości Alfreda w ogromnym stopniu przyczyniało się jego kluczowe przekonanie, że jest osobą bezwartościową. Wiara w to prowadziła go do coraz głębszej depresji i zniechęcała go do życia. Ponieważ Alfredowi wydawało się, że jest beznadziejny, oraz ponieważ tak właśnie się czuł, mogło się to skończyć tak, iż w ogóle przestałby wychodzić z domu. Wybierz teraz jedną ze swoich automatycznych myśli i spróbuj dojść do tego, jakie kluczowe przekonanie się za nią kryje.

Myśl automatyczna:



Gdyby to stwierdzenie było prawdziwe, oznaczałoby to, że...:



Gdyby to stwierdzenie było prawdziwe, oznaczałoby to, że...:



Gdyby to stwierdzenie było prawdziwe, oznaczałoby to, że...:



Kiedy już odkryłeś któreś ze swoich przyczyniających się do powstawania problemów kluczowych przekonań, ważne, by je teraz zakwestionować i popracować nad jego zmianą. Przyjrzyj się swoim argumentom. Jeżeli nie potrafisz znaleźć dowodów, wspierających dane przekonanie, spróbuj sformułować bardziej zgodne z rzeczywistością, alternatywne przekonanie. Pomoże Ci w tym arkusz kwestionowania problematycznych przekonań. Na górze pierwszej kolumny zapisz w nim kluczowe przekonanie, które udało Ci się odkryć za pomocą powyższego diagramu przepływu. Na górze następnej kolumny zanotuj alternatywne czy skorygowane przekonanie. W ciągu następnego tygodnia codziennie zapisuj argumenty — wspierające zarówno kluczowe, jak i alternatywne przekonania — które udało Ci się wymyślić. Jako przykład zamieściliśmy arkusz kwestionowania problematycznych przekonań wypełniony przez Alfreda. Zalecamy regularne wypełnianie tego arkusza w czasie pracy nad problemami z obrazem ciała. Ponieważ przekonania te oddziałują na Ciebie w całym szeregu uprawiających Cię w złość lub psujących Twój nastrój sytuacji, stosowanie metody przekształcania kluczowych przekonań w bardziej zbliżone do rzeczywistości pomoże Ci czuć się lepiej na wielu różnych polach, nie tylko w odniesieniu do problemów z obrazem ciała.

Przy przekształcaniu kluczowych przekonań mogą się również okazać pomocne pewne eksperymenty behawioralne, które szczegółowo opisujemy w rozdziale 13.

## Świadomość i odraza

W BDD i pokrewnych mu zaburzeniach interesujące jest to, że wiele cierpiących na nie osób wydaje się na postrzegany przez siebie defekt obok lub zamiast lęku reagować odrazą. Dotyczy to zarówno chorych na OCD i fobie, jak i cierpiących na BDD. Lęk stopniowo zmniejsza się wskutek ekspozycji; kiedy stale jesteśmy narażeni na oddziaływanie tego, co go wywołuje, i nie podejmujemy działań zmierzających do zmniejszenia dolegliwości i polepszenia naszego samopoczucia, lęk i tak zanika, i z czasem uczymy się o wiele łagodniej reagować na wywołującą go sytuację. Jest to rezultatem zmiany oceny

niepożądanych myśli. Co się jednak dzieje, kiedy niepożądana myśl oceniana jest tak, że prowadzi to nie do uczucia lęku, ale do odrazy? Odraza jest podobna do lęku pod tym względem, iż wydaje się być przyrodzoną każdemu z nas elementarną reakcją emocjonalną. Jej reakcja na ekspozycję może być jednak inna niż w przypadku lęku.

Do tej pory przeprowadzono niewiele badań nad istotną odrazą, wydaje się jednak, iż różni się ona od lęku, jeśli chodzi o habituację. Wydaje się też, że jest ona bardziej bezpośrednio powiązana z omawianymi wyżej kluczowymi przekonaniami. Możesz żywić wiele lęków związanych z daną rzeczą, najprawdopodobniej będziesz ją jednak postrzegał jako coś zewnętrznego w stosunku do Ciebie, tak więc lęk nie będzie się łączył z żywionymi przez Ciebie kluczowymi przekonaniami na swój temat. Natomiast reakcja odrazy w stosunku do siebie łączy się właśnie z tymi ostatnimi. Przypuśćmy, że ktoś cierpi na arachnofobię — uważa, że pająki są obrzydliwe, i ze wszystkich sił ich unika. Osoba ta myśli o pajakach jako o czymś złym. Jeżeli myślisz o swoim nosie jako o czymś okropnym i brzydkim i unikasz spoglądania na niego lub nie chcesz, by inni na niego patrzyli, to myślisz właśnie o samym sobie jako o kimś obrzydliwym.

Aby lepiej zrozumieć, jak można sobie poradzić z problemami z odrazą, możemy skorzystać z wiedzy na temat OCD. Zarówno u osób cierpiących na BDD, jak i u chorych na OCD występują drażniące myśli. Znacząco różnią się od siebie treści tych myśli, jednak sposób ich doświadczania jest podobny. Obsesyjne myśli cierpiących na OCD koncentrują się wokół takich lęków, jak te dotyczące krzywdy wyrządzonej sobie lub innym. Osoby te często oceniają tego rodzaju myśli jako ważne i coś o nich mówiące — twierdzą na przykład, że to straszne żywić takie myśli. W przypadku BDD myśлом towarzyszy opinia, że w wyglądzie zewnętrznym danej osoby jest coś straszego. Naukowcy przebadali niepożądane myśli towarzyszące OCD. Odkryli, że żywią je wszyscy — nie tylko cierpiący na OCD. Oznacza to, że to nie pojawienie się myśli jest przyczyną problemu, ale jej ocena. Na przykład, jeżeli ktoś ma ochotę kogoś skrzywdzić, wiemy, iż tego rodzaju myśl nie jest niczym niezwykłym i że nic ona nie mówi o osobie, u której się pojawia. Jeżeli jednak dana osoba oszacuje tę myśl, pomyśli, że jest ona znacząca, zwróci na nią uwagę lub spróbuje wyprzeć ją ze świadomości, powstanie dolegliwość.

Pamiętacie niedźwiedzie polarne? W tym przypadku znajduje zastosowanie ta sama zasada. Każdy ma w sobie jakieś negatywne myśli na temat któregoś z aspektów swojego wyglądu. Dr Claiborn przyznałby pewnie, że jego brzuch jest zbyt duży albo że ma zbyt rzadkie włosy. Kiedy jednak w jego głowie pojawiają się tego rodzaju myśli, akceptuje on fakt, iż nie jest doskonały — a nawet to, że nie jest specjalnie przystojny — bez przechodzenia do wartościowania tego faktu. Właśnie w tego rodzaju sytuacjach zawsze powinniśmy być świadomi. Powinieneś więc zamienić chęć oceniania w niewartościującą akceptację faktu pojawienia się danej myśli. Pamiętaj, że nie jest ona niczym bardziej znaczącym od przypadkowych myśli na temat niedźwiedzi polarnych; że po prostu należy ją obserwować i jej doświadczać, ostatecznie pozwalając jej odejść z umysłu. Jeżeli pojawi się w Twojej głowie myśl, że Twój nos jest strasznie zdeformowany, zaakceptuj fakt, iż tego rodzaju myśli po prostu się zdarzają, o czym najlepiej świadczy to, iż zdarzyły się właśnie Tobie. Myśl ta nie jest niczym bardziej istotnym od myśli na temat niedźwiedzi polarnych, które pojawiły się w Twojej głowie na początku tego rozdziału. Każde doświadczenie czy myśl ma tylko taką wartość, jaką sam im nadasz. Obserwuj je, zaakceptuj i nie trać czasu czy energii na ich ocenianie — po prostu doświadczaj. Tego typu świadoma reakcja oznacza, że nie interesują Cię negatywne kluczowe przekonania. Zamiast automatycznie przyswajając negatywne myśli prowadzące do negatywnych konkluzji, jesteś w stanie je rozpoznać i świadomie decydować, w jaki sposób je traktować.

W tym i poprzednim rozdziale skupialiśmy się na zmianie sposobu Twojego myślenia. Pociąga to za sobą zmianę tego, jak się czujesz, pozwala złagodzić depresję i lęki oraz osłabia znaczenie, jakie przypisujesz obrazowi ciała. Zapamiętaj, że myślenie wiąże się z nawykami. Większa część tej książki dotyczy zmiany tych nawyków. Aby je zmienić, możesz skorzystać z opisanych w innych jej częściach metod, takich jak reakcja konkurencyjna (por. rozdział 11.), relaksacja czy pełnia świadomości. Pamiętaj o nich, kiedy przejdziemy do zmiany zachowań związanych z obrazem ciała. W czasie pracy nad problemami z obrazem ciała być może będziesz musiał wrócić do tych rozdziałów i powtórzyć pewne ćwiczenia. Zmiana sposobu myślenia to trudne zadanie, można jednak sobie z nim poradzić.

Formularz 9c

## Kwestionowanie problematycznych przekonań

Dzień	Początkowe podstawowe przekonanie: _____ <u>Argumenty wspierające przekonanie</u>	Skorygowane podstawowe przekonanie: _____ <u>Argumenty wspierające przekonanie</u>
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

Formularz 9d

## Kwestionowanie problematycznych przekonań — arkusz Alfreda

Dzień	Początkowe podstawowe przekonanie: <u><i>Jestem bezwartościową osobą.</i></u>  <u>Argumenty wspierające przekonanie</u>	Skorygowane podstawowe przekonanie: <u><i>Jestem wartościową osobą.</i></u>  <u>Argumenty wspierające przekonanie</u>
1	Jestem zniesmaczony wyglądem moich rąk.	Jestem miły dla innych.
2	Straciłem pół kilograma. Nie potrafię nawet odpowiednio dużo jeść, by utrzymać wagę.	Przestrzegałem dzisiaj zdrowej diety.
3	Kiedy wszedłem do sklepu, nikt nie zwrócił na mnie uwagi. Ludzie najwyraźniej mnie unikali.	Unikałem kontaktu wzrokowego z innymi, więc nikt nie miał powodu, żeby nawiązać ze mną kontakt.
4	Siostra zapytała mnie, czy zawsze będę nosił ubrania z długimi rękawami. Uważa mnie za dziwaka.	Siostra prawdopodobnie się o mnie niepokoi. Martwi się. Zależy jej na mnie.
5	Zostałem dzisiaj w domu, ponieważ wyjście jest dla mnie zbyt stresujące.	Ojciec zadzwonił, żeby dowiedzieć się, co u mnie słychać.
6	Bołą mnie ręce, ponieważ trzymałem je przez cały czas w niewygodnej pozycji, dzięki czemu miały wyglądać lepiej, a i tak nie wyglądały dobrze.	Po wykonaniu kilku ćwiczeń rozluźniających zaraz poczułem ulgę w ramionach. Nie martwiłem się też dzisiaj aż tak bardzo rękami. Poza tym zauważyłem, że moje włosy wyglądały bardzo korzystnie.
7	Przejrzałem czasopismo kulturystyczne i znowu poczułem się gorzej. Nigdy nie będę wyglądał jak ci faceci.	Kot przypomniał mi, że czas na obiad. Jestem dla niego kimś ważnym.