

RTZ

Racjonalna Terapia Zachowania

Poznawczo-behawioralna terapia samopomocy

Maxie C. Maultsby

Rational Behavior Therapy (RBT)

„Nie ma na świecie rzeczy tak dziwnej, żeby trudno było w nią uwierzyć”

„Zawsze próbowaliśmy go zawrócić, powstrzymać. Powtarzałam mu, że to w co wierzy to nonsens. Ale teraz tak sobie myślę, że tyle udało mu się przeżyć. Zawsze mu błyszczą oczy gdy o tym wspomina.”

„Twoja przygoda czeka cię tutaj.”

Miguel Cervantes

Wątpliwości:

- 1) Czy to jest bezpieczne, gdy osoby z zaburzeniami emocjonalnymi stosują autoterapię?**
- 2) Czy chory może sobie pomóc sam?**

Nie ma lepszej alternatywy!

Ludzie nie przestaną rozmawiać sami ze sobą!

Samopomoc intensyfikuje terapię!

Autoterapia zapobiega nawrotom!

Autoterapia jest najtańszą formą leczenia!

Założenia:

„Nie denerwują nas rzeczy czy zdarzenia, ale nasze spojrzenie na nie.”

(Epiktet)

„Przeżyłem wiele okropnych rzeczy – na szczęście większość z nich nigdy się nie zdarzyła.”

(Mark Twain)

**Fakty nas nie denerwują, nie złością,
nie przerażają, nie cieszą, nie zasmucają,
nie rozbawiają!**

**To my sami
się denerwujemy, złościemy,
przerażamy, cieszymy,
nie smucimy, rozbawiamy
poprzez nasze przekonania o faktach!**

Odczuwanie to:

- 1) Procesy poznawcze : myśli, przekonania, opinie, postawy, wiara, dialog wewnętrzny, idee
- 2) Emocje: (uczucia) złość, smutek, radość, strach itp.
- 3) Stany: lęk, niepokój, agresja, rozpacz, depresja i inne.

„Czuję, że...” zwykle jest wyrazem osobistych przekonań.

ABCD Emocji:

A – aktywujące zdarzenie

B – myśli i przekonania na temat zdarzenia A

C – Odczucia emocjonalne

D – Działanie

Mózg:

- Jest najważniejszym narządem naszego przetrwania, komfortu i samokontroli.
- Jest ślepy
- Nie zależy mu na faktach
- Przetwarza to, co myślimy o faktach.
- Natychmiast ocenia daną sytuację (czy ma ona wpływ na nasze przeżycie) na podstawie naszych przekonań i postaw ukształtowanych poprzez poprzednie doświadczenia:
 - Uczucia pozytywne
 - Uczucia negatywne
 - Uczucia neutralne
- Zamienia nasze szczere przekonanie o faktach w naszą „wewnętrzną rzeczywistość”, która wywołuje nasze uczucia i działanie (C+D w ABCD emocji)

Nasze reakcje emocjonalne są zawsze prawdziwe i logiczne - tylko wobec przekonań je wywołujących.

Zdrowy mózg nie gwarantuje zdrowego myślenia!

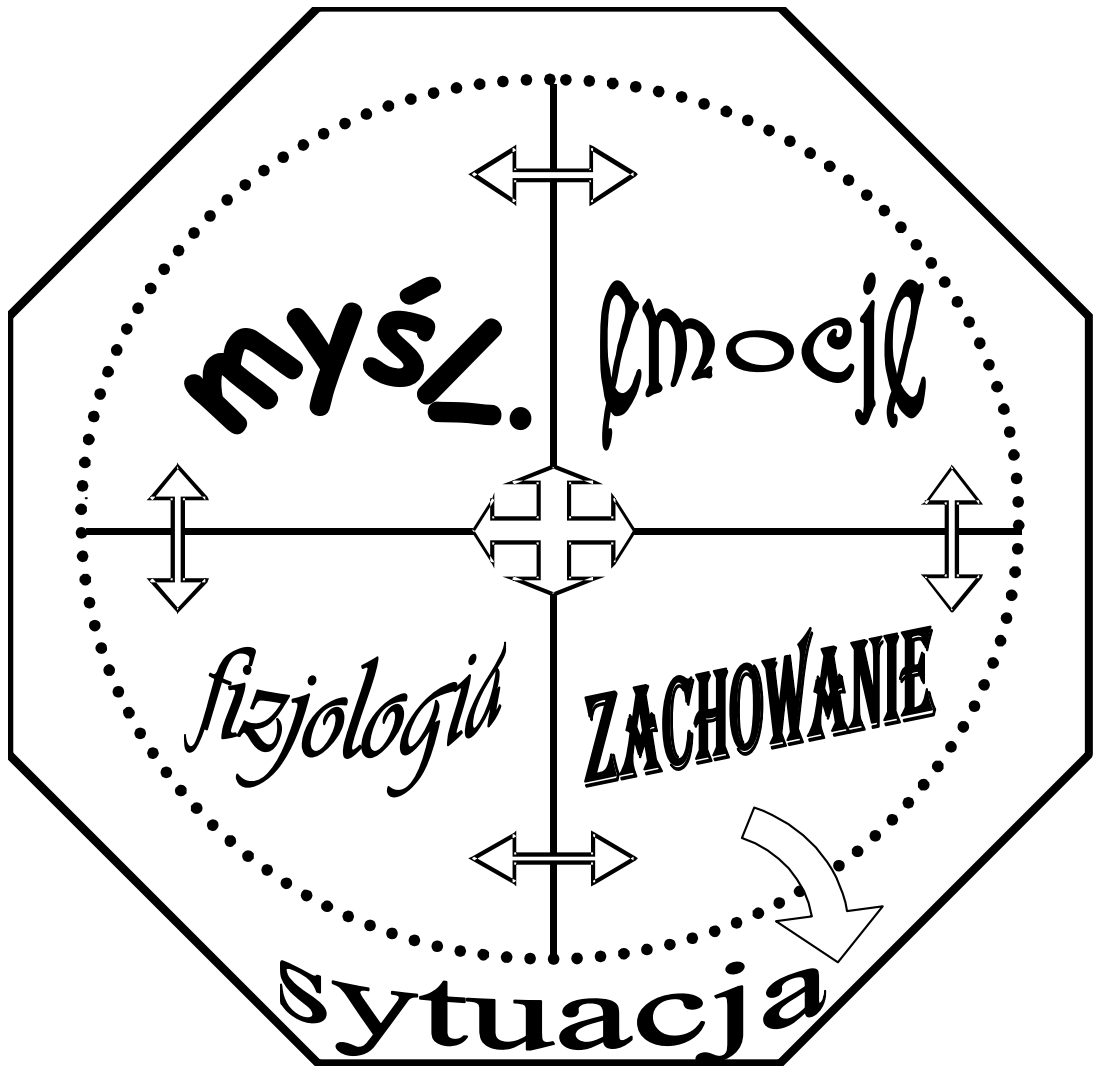
ABCD Emocji automatycznych:

„Ja to sobie dobrze przemyślałem!”	„Nawet nie miałem czasu, by cokolwiek pomyśleć!”
A – aktywujące zdarzenie	A – aktywujące zdarzenie
B – myśli i przekonania	
C – Odczucia emocjonalne	C - Reakcja nawykowa
D – Działanie	D -

„Ludzie twierdzą, że nie mogą się zmienić, natomiast uparcie próbują zmieniać innych.” (Albert Ellis)

Podświadomość realizuje myśli:

- dominujące
- natrętne
- emocjonalne
- automatyczne



"KAJZERKA"

(terapia poznawczo-behawioralna)

Pięć zasad zdrowego myślenia

- Jak mogę sprawdzić, czy moje przekonania są zdrowe?

Zadaj sobie sam/a pytanie: **Czy ‘to’ przekonanie:**

- 1. pozwala mi chronić życie i zdrowie?**
 - 2. ułatwia mi osiągać bliższe i dalsze cele?**
 - 3. pomaga mi rozwiązywać konflikty, albo unikać ich powstawania?**
 - 4. umożliwia mi czuć się tak, jak chcę się czuć?**
 - 5. ma oparcie na faktach?**
-

Jeżeli na co najmniej 3 pytania udzieliłeś/aś (sama sobie) odpowiedź „**TAK**” – to Twoje przekonanie jest zdrowe.

Jeśli na co najmniej 3 pytania udzieliłeś/aś (sama sobie) odpowiedź „**NIE**” – to Twoje przekonanie jest niezdrowe – możesz je zmienić!

Jeśli nie udzieliłaś (sama sobie) 3 identycznych odpowiedzi „**NIE**” lub „**TAK**” – to Twoje przekonanie nie ma wpływu na jakość Twojego życia!

To, co zdrowe dziś, nie musi być zdrowe jutro!

To, co zdrowe dla mnie, nie musi być zdrowe dla Ciebie!

Wszystkie zasady są równoważne!

RSA Racjonalna Samoanaliza:

Stan przed zmianą	Zmiany ABCD
<p>A – aktywujące zdarzenie</p> <p>Opisz krótko zaistniałą sytuację</p>	<p>Za – test spostrzeżeń</p> <p>Kontrola ukrytą kamerą, czy to co, zapisałeś/aś, to są fakty</p>
<p>B – dialog wewnętrzny</p> <p>Spisz swoje myśli i przekonania, jakie towarzyszyły A</p>	<p>Zb – zdrowa debata</p> <p>Zadaj 5 pytań do każdej myśli</p> <p style="text-align: center;">Zb1 = Zb2=</p>
<p>C – Odczucia emocjonalne</p> <p>Proste stwierdzenia, jak się czułeś/aś.</p>	<p>Zc – oczekiwane emocje</p> <p>Jak chciałbyś/chciałabyś się czuć?</p>
<p>D – Działanie</p> <p>Co zrobiłeś/aś?</p>	<p>Zd – oczekiwane działanie</p> <p>Jak chciałbyś/chciałabyś się zachować?</p>

**Dla ludzi słowa są zupełnie rzeczywistym bodźcem;
mogą zastępować jakikolwiek inny bodziec
i wywoływać każdy rodzaj reakcji!**

(Pawłow)

Strach:

Bezruch

Bradykardia (zamarcie)

Gęsia skórka

Wzrost ciśnienia

Tachykardia (palpitacja)

Rozszerzenie źrenic

Zblednięcie

Zimny pot

Hormony stresu (kortyzol, adrenalina)

- REAKCJA emocjonalna jest na stałe wbudowana w mózg.
- Edukacja emocjonalna jest uczeniem znaczenia bodźca, a nie reakcji.
- Nasze myśli poprzez emocje wpływają na nasze zdrowie na poziomie układowym, komórkowym i genowym.
- Możemy nauczyć się kształtować nasze emocje (poprzez myśli) również po to, by wspierać mechanizmy zdrowienia.
- Nauka zajmująca się wpływem emocjonalnym na stan zdrowia to PNI
Psychoneuroimmunologia

OPÓR:

Istnieje u organizmów żywych naturalna tendencja do zachowania homeostazy

Opór jest naturalnym i nieodłącznym elementem procesu zmian

Opór utrudnia zmiany zarówno ‘na gorsze’ jak i ‘na lepsze’

Odczucie „PASUJE” informuje, że w danym momencie nasze działania, myśli i emocje są zgodne z reakcjami nawykowymi.

Odczucie „NIE PASUJE” informuje, że w danym momencie robimy coś, co nie jest nawykiem

Te odczucia nie informują, co jest korzystne dla nas.

Ćwiczenie nowego zachowania jest w konflikcie ze starą postawą i powoduje powstanie odczucia „NIE PASUJE”. Pod wpływem dysonansu poznawczo-behawioralnego, pacjenci często rezygnują z terapii. Przygotowania ich na ten stan pomaga zmniejszyć dyskomfort i ćwiczyć nowe zachowania, aż nie zaczną one ‘pasować’, czyli nie staną się nowym nawykiem.

Motywacja:

Nic nas nie motywuje – my sami się motywujemy!

Trzy motywatory to kombinacja na którą się składa:

- Nadzieja
- Lęk
- Złość

a wszystkie te emocje tworzymy my sami!

Nabywanie umiejętności:

Nieświadoma Niekompetencja

Świadoma Niekompetencja

Świadoma Kompetencja

Nieświadoma Kompetencja

Warunkowanie

Unikanie jest wzmacniane i utrzymywane przez odczucie ulgi za każdym razem, kiedy unikamy bodźca, którego się lękamy.

„Zachowanie, które jest wyuczone za pomocą mowy, jest szybko nabywane, szybko uogólniane i szybko stabilne” (Łuria)

Poczucie niższości

Nie ma ‘gorszych ludzi’ – a więc nie może być takiego uczucia!

Chroniczny stan dyskomfortu emocjonalnego z sytuacyjnymi pogorszeniami, wywoływany przez niezdrowy dialog wewnętrzny o sobie samym, swoich umiejętnościach, zdolnościach, urodzie, budowie, inteligencji itd.

Szczere przekonanie o własnej niższości
Długotrwałe wysiłki, by ukryć swą niższość
Ciągły lek, że ich cechy wyjdą na jaw
Wzmocnienie, że udało się ukryć swoją ‘niska jakość’
Inni nie uważają ich za gorszych

Etiologia poczucia niższości

Dawanie dzieciom za przykład innych jako lepszych:

- istnieją gorsi i oni są nielubiani
- powinni czuć się źle by w przyszłości być lepsi
- tylko gorsi popełniają głupie błędy
- ja popełniam (a nie wiem, że inni też)
- jeśli popełniam – to znaczy , że jestem gorszy
- jeśli robię coś doskonale jestem tak dobry jak inni
- jak jestem jak inni – nie mam prawa czuć się lepiej
- najlepsze przekonanie to takie, że jestem dobry jak inni
- by być dobrym jak ktokolwiek inny – muszę być bezbłędny
- aby być bezbłędny – muszę być doskonały

Bezwarunkowe akceptowanie siebie

Mówienie „kocham”

Przytulanie

Semantyka:

To mnie denerwuje, przygnębia, smuci....

ZAWSZE

NIGDY

Musisz!

Porażka, przegrana, wpadka

Nie można

Nie da się

Niemożliwe

Trudne

Spróbuję

Tak, ale

Nie, ale

To niesprawiedliwe

Nie mogłem

Nie miałem czasu

Czas leczy rany

Nie miałem okazji

Los tak chciał

Wszystko w ręku Boga

<i>Presupozycja negatywna</i>	<i>Presupozycja pozytywna</i>
Kiedy ty wreszcie to zrozumiesz?	
Ile razy mam ci powtarzać?	
Komu ty chcesz się przypodobać?	
Za co ja tak przez ciebie cierpię?	
Kto pozwala na takie rzeczy?	
Po co ty mi to robisz?	
Za kogo ty się masz?	
Czy ty nie widzisz, co robisz?	
Popatrz, co zrobiłeś!	
Jak ty to sobie wyobrażasz?	
Dlaczego ty nic nie potrafisz?	
Co inni sobie o nas pomyślą?	
Czemu mnie nie słuchasz?	
Od kiedy jesteś taki złośliwy?	
Jak długo będę się jeszcze męczyć?	
Nie możemy normalnie rozmawiać?	
O co tobie znowu chodzi?	
Czy ty jesteś bez wstydu?	
Kogo to obchodzi?	