

---

# WYBRANE TECHNIKI PSYCHOTERAPII UŻYTECZNE W DORAŻNYM KONTAKCIE DUSZPASTERSKIM



Jacek Olchawski

*Niniejszy artykuł omawia kilka wybranych technik terapeutycznych, które mają pomóc w radzeniu sobie w regulowaniu własnych emocji i myślenia. Wszystkie wybrane tu metody są możliwe do zastosowania w krótkim jednorazowym kontakcie z osobą zwracającą się o pomoc i oparte są jedynie na rozmawianiu i argumentowaniu. Techniki te są wybrane z różnych podejść terapeutycznych i są w powszechnym użyciu w praktyce psychoterapeutycznej.*

## Wstęp

*Podejście indywidualne vs. podejście techniczne* Kiedy przychodzi do konfesjonału penitent, powstawać w nas może konflikt. Z jednej strony myślimy, że jest to osoba taka jak my, która potrzebuje po prostu ciepła, miłości, ludzkiego spontanicznego podejścia. Chcemy traktować ludzi indywidualnie, nie przedmiotowo. Z drugiej strony istnieje nurt, który nazwę „technicznym”, „poradnikowym”. O pomocy psychologicznej myśli się tu w kategorii zastosowania odpowiedniej techniki, adekwatnej do czasu i sytuacji. Dobra pomoc jest zmieszaniem podejścia do człowieka jako do indywidualnej osoby i podejścia do człowieka jak do psychologicznej maszyny, gdzie stosuje się technikę.

*Człowiek jako złączenie materii i ducha* Działanie mnie jako wolnej osoby (duszy) jest indywidualne, nieprzewidywalne, nie poprzedzone przyczyną (niezdeteterminowane, moja wolna decyzja), zagadkowe, nie wynikające z dziedziczenia, nie wynikające z wychowania, stające się (ciągle się samokształtujące), dążące do wartości, szukam sensu, stawiam pytania, mam relację duchową z bytami duchowymi. Działanie mnie jako bytu materialnego, psychiczno-cielesnego, jest jakościowo inne. Jestem tu właśnie zdeterminowany, można mnie wychowywać, mam potrzeby i czuję ich napieranie, działam schematycznie, dziedziczę po rodzinie geny i tradycję. Te dwa porządki są we mnie naraz, dualizm ten wynika z ontologii. Człowiek jest, idąc za myśleniem Arystotelesa, złożeniem niematerialnej duszy (forma, czynnik aktywny) i materialnego organizmu psycho-fizycznego (czynnik bierny, poddający się) (hylemorfizm).

*Zarys problematyki* Poniżej zajmę się naszą niższą, zdeterminowaną częścią. Powyższe rozróżnienie jest jednak konieczne, aby uniknąć przygnębiającego redukcjonizmu do materii, schematów, technik i mechanizmów. Niniejszy artykuł traktuje więc o technikach, czyli o rzeczach prostych, wynikających z ludzkich władz niższych – czyli działania myślenia praktycznego, wyobraźni, pamięci i uczuć. Podzieliłem ten

tekst według tego, do jakiej władzy naszej osoby głównie się technika odwołuje. To oczywiście sztuczny podział, bo człowiek działa całościowo, ale robię go, żeby czytelnik jakoś poczuł te różne swoje aspekty i możliwość oddziaływania na nie. Poniższe techniki są oparte wyłącznie na rozmowie i argumentacji, bo w takiej konwencji odbywa się spotkanie z księdzem. Nie ma tu więc technik innych, takich jak: rysowanie, odgrywanie ról, działanie.

## Techniki radzenia sobie oparte na uwadze

Wiele cierpień ludzkich bierze się z nieadekwatnego (za dużo lub za mało) użycia uwagi. Kiedy przeżywamy jakieś zagrożenie (np. trudna sytuacja w pracy z niepodatnym na dialog, apodyktycznym szefem), często całą naszą uwagę kierujemy na tę właśnie stresującą sytuację. Jest to poniekąd naturalne, bo organizm chce uzyskać jak najwięcej informacji o zagrożeniu. Jednak część naszych zagrożeń we współczesnej cywilizacji jest chroniczna i niezmienna. Przeciąża nas hałas i tłok miejskiego ruchu w godzinach szczytu, kakofonia zbędnych informacji z każdej strony na każdy temat, ilość oczekiwań ludzi wobec nas, trudności finansowe, wymagania w pracy, informacje o chorobach z wielu źródeł, o zdrowym i niezdrowym żywnieniu – wszystko szkodzi! – „nie jedz słonego, słodkiego, tłustego, konserwantów” etc. Przeciążają nas też zdarzenia faktycznie traumatyczne, jakie nas spotykają – śmierci, awanse, śluby, emerytury, rozwody.

*Przyczyny stresu*

W tej sytuacji nieroztropne kierowanie uwagi polega na nadmiernym skupieniu się na stresach chronicznych i niezmiennych (za dużo uwagi) albo na uciekaniu od stresora: „nie ma bólu” (za mało uwagi). Stresor – rzecz, której się boimy, trochę nas hipnotyzuje, mamy jako ludzie tendencję do wpatrywania się w źródło stresu, koncentracji na tym. Ciągle myślimy, jak rozwiązać sytuację trudną,

*Adekwatne  
i nieadekwatne  
używanie uwagi*

np. spłacić kredyt. Albo unikamy patrzenia na stresor, jak dziecko, które zamyka oczy dłońmi. A tak naprawdę to, czego potrzeba, to takie użycie uwagi, która nam doda sił. Chodzi o odcięcie się od niekonstruktywnej koncentracji na stresorze, którego nie da się zmienić na dany czas, albo o przyjęciu uczuć nieakceptowanych.

*Odwracanie uwagi od stresora* *Odwracanie uwagi.* Jest techniką zauważoną już w dawnych tradycjach duchowości – szczególnie wschodniej (koncentracja na oddechu, doznaniach, czynnościach). Jest też współczesną techniką z psychoterapii depresji, z nurtu poznawczego, sprawdza się też w radzeniu sobie z głodem alkoholowym czy narkotykowym<sup>1</sup>. Podstawowym celem tej techniki jest przeniesienie naszej uwagi z przeciążających bodźców wewnętrznych (automatycznych natrętnych myśli, wspomnień, natłoku uczuć, bólu i innych nieprzyjemnych doznań fizycznych) na bodźce zewnętrzne, czyli na to, co się dzieje poza nami, dookoła nas, albo na spokojne neutralne bodźce wewnętrzne, płynące z ciała.

*Na czym polega* Cała idea tych technik jest bardzo prosta i polega na tym, żeby odwrócić uwagę od np. głodu czynności nałogowej (muszę się napić!), od bólu fizycznego (boli mnie!), psychicznego (cierpię, nikt mnie nie rozumie, jestem napięty!) na co innego. „Co z oczu, to z serca” – mówi przysłowie.

*Zalecane sposoby* Przykłady przekierowania uwagi, które można zalecać, kiedy widzimy, że ludzie za mocno (utrata miary) koncentrują się na stresorze.

*Sposób 1.* W chwili natłoku negatywnych uczuć skoncentruj uwagę na opisywaniu swojego otoczenia, np. tego, co się dzieje za oknem (opis samochodów, drzew, ludzi, wystaw sklepowych). Im większą uwagę poświęcisz opisywanym przedmiotom i sytuacjom, tym bardziej prawdopodobne stanie się, że mniej się będziesz koncentrował na wewnętrznym cierpieniu.

*Sposób 2.* Zadzwoń lub spotkaj się z przyjacielem, z kimś z rodziny lub terapeutą i zacznij rozmowę, z kimkolwiek. Jest to dobry sposób na odwrócenie uwagi od niekontro-

lowanego pragnienia. Rozmowa z człowiekiem daje tyle nowych bodźców, że przekierowuje Cię z bieżących kolein psychiki.

*Sposób 3.* Unikaj miejsc, w których możesz odczuwać głód czynności nałogowej, cierpienie psychiczne (alkoholik unika kolegów od kieliszka, zakupoholik sklepów, wiele cierpień zaczyna się od sytuacji samotności). Za to natomiast możesz wyjść na spacer, odwiedzić przyjaciela albo wyjść do kościoła.

*Sposób 4.* Jeśli poczujesz głód czynności nałogowej w miejscu, gdzie mieszkasz, zajmij się pracami domowymi. Posprzątaniem mieszkania albo jakąś „męską” pracą, remontem, naostrz noże, skoś trawnik. Ta czynność nie tylko odwróci uwagę od nawykowego przymusu, lecz również wzmocni twoje poczucie wartości.

*Sposób 5.* W trudnych momentach włącz głośno muzykę, którą lubisz, a może sam na czymś grasz?

*Sposób 6.* Skup się na oddychaniu. Na przykład licz oddechy. W ciągu dnia usiądź, rozluźnij ciało, zamknij oczy i skup uwagę na nosie i tym, jak powietrze przechodzi przez nos: wdech – wydech. Oddychaj spokojnie, bez nagłych zmian rytmu. Licz oddechy w myśli od 1 do 10... Wdech – 1..., wydech – 2..., wdech – 3..., wydech – 4... etc. Przy dziesiątym oddechu zacznij od początku. Można też liczyć np.: Wdech 1, 2, 3, utrzyмай wdech 4, wydech 1, 2, 3 utrzyмай wydech 4. Można wraz z oddechem modlić się, co wypracowała Modlitwa Jezusowa.

*Sposób 7.* Licz wspak. Na przykład odejmuj 7 od 1000, ... 993, ... 986 ... etc.

*Sposób 8.* Rób zwykłe czynności z uwagą i koncentracją. Chodź świadomie: podnoszę nogę, podnoszę, podnoszę, przenoszę, stawiam, stawiam, podnoszę ... Jedz świadomie, czuj smak, rób to spokojnie. Przyrządzaj jedzenie świadomie. Sprzątaj świadomie – nie myśląc o efekcie wysprzątania, ale o samej czynności sprzątania, która jest tu celem.



*Sposób 9.* Kiedy jesteś w stresie – rób to, co sprawia Ci przyjemność, a nie jest destrukcyjnym nałogiem. Psychika naprawdę nie jest tak bardzo skomplikowana. Nie potrafimy jednocześnie przeżywać wielu uczuć naraz: albo się złościśmy, albo jesteśmy smutni, albo pożądamy, albo cokolwiek – ale nie wszystko naraz. Dlatego odwrócenie uwagi może polegać na szybkim przekierowaniu z napięcia w przyjemność, radość albo w pożądanie. Początek tego jest jakby nienaturalny, no bo jestem smutny, a wolę robić coś przyjemnego. Należy jednak zrobić tę nienaturalną czynność, bo jest ona rozumna i uzasadniona, w efekcie ma prowadzić do poprawy nastroju.

*Inna metoda* Powyższe techniki odwoływały się do odwrócenia i przekierowania uwagi. Odwrócenie to nie ma być zaprzeczaniem czy uciekaniem, ale spokojnym planowym zabiegiem postępowania ze swoim krnąbrnym napiętym organizmem. Poniżej przedstawiona jest strategia odwrotna – obserwowania napięcia, paradoksalnie też skuteczna.

*Obserwowanie własnego napięcia* Ludzie uciekają od bolesnych stanów, takich jak smutek, napięcie, lęk. Idzie za tym myślenie, jakieś przeczucie, że taki unik, odepchnięcie trudu uczuciowego od siebie pomoże. Brak akceptacji dla swoich uczuć okazuje się jednak spiętrzać trudności, a nie je rozwiązywać. Do problemu „przeżywam napięcie” dochodzi problem „przeżywam napięcie – że przeżywam napięcie”, „boli mnie – i wkurza mnie, że mnie boli”, „nie zmieniam się – i irytuje mnie moja stagnacja w zmianie”. Takie napinanie się podwaja problem. Okazuje się, że paradoksalnie przywitanie swojego przeżycia, skupienie uwagi na tym, co przeżywam, a co oceniam jako trudne – pomaga. Nie chodzi tu o skupienie „na stresorze”, czyli na tym, co faktycznie rodzi lęk, rozpacz, gniew. Ale o skupienie się „na uczuciach” zalewających mnie, których nie chcę. Zapoznanie się z tymi uczuciami, zrobienie czegoś w rodzaju: „witaj, mój smutku”, „co chcesz mi powiedzieć moja siostrzo, bólu głowy, towarzyszek mojego życia?”. Co można tu konkretnie zrobić?

Po pierwsze, proces akceptacji uczuć należy rozpocząć od zobaczenia w ogóle, że ich unikam, próbuję kontrolować, regulować. Przykładowe pytania to: „Od jak dawna doświadczasz Pan trudnych i bolesnych emocji?”, „Z czego wartościowego dla Pana musiał Pan zrezygnować z powodu tych emocji?”, „Kto Pana nauczył, że «złych» emocji trzeba się pozbyć?”, „Jak Pan pozbywa się emocji, jakie metody Pan odkrył?”, „Czy przypomina Pan sobie sytuację, że po prostu przeżywał Pan emocje i żył dalej?”, „Jak to jest przeżyć i pozwolić przeżyciom płynąć przez siebie?”

*Zauważenie  
dotychczasowych  
sposobów  
poradzenia sobie  
z napięciem*

Po drugie, trzeba podważyć błędne przekonanie o totalnym charakterze uczuć. Ludzie są przekonani, przeżywając silne negatywne uczucia, że one będą trwać długo. Tymczasem uczucia są krótkie i wystarczy poczekać, a zmiana uczuciowa przyjdzie sama, bo taka jest ich natura (są materialne – a więc związane czasem i przestrzenią, skończone, przeciwnie do myśli, w tym jest ich słabość a nasza siła, bo człowiek jest też niematerialny). Jednak w momencie przeżywania psychicznego cierpienia wydaje się ono nieskończenie długie. W tej sytuacji można zadać kilka pytań, które pozwolą osobie uchwycić przejściowy i zmienny charakter uczuć. „Czy zauważyłeś, że teraz nie przeżywasz uczuć, które czułeś rano albo wczoraj?”, „Czy zaobserwowałeś, że Twoje uczucia zmieniły się nawet teraz, podczas naszej rozmowy?”, „Czy widzisz, jak te uczucia zmieniają swoje natężenie?”

*Zauważenie  
przejściowego  
charakteru uczuć*

Po trzecie, należy zająć miejsce obserwatora. Przejściowość uczuć i wykorzystanie jej w pracy nad sobą nazywane jest obrazowo surfingiem<sup>2</sup>, czyli wykorzystaniem zjawiska falowania uczuć. Walka z objawem (objadanie się, palenie, samogwałt, samookaleczenia, hazard) może go podsycać. Rośnie napięcie i w efekcie konieczność jego rozegrania w działaniu. Surfing mówi coś w stylu – impuls jest jak fala, dobrze, masz cierpienie teraz, popłyń z nim, potocz się z nim. Obserwuj go nieoceniająco, jakbyś był obserwatorem. Osiągnij z nim szczyt fali i opadnięcie. Surfing to założenie (słuszne ontologicznie!), że

*Surfing, uczucie  
i jego analogia fali*

nasze impulsy uczuciowe mają ograniczony czas trwania, jeżeli stając na chwilę z boku, nie zadziałamy pod wpływem impulsu, to parcie psychiczne zacznie opadać. A za św. Tomaszem można założyć, że sprawność niedziałania pod wpływem impulsu wzrośnie. Każde takie udane odroczenie gratyfikacji popędowej zwiększa naszą siłę w porażeniu sobie następnym razem, a osłabia przymusowość i siłę tego impulsu. Kluczem jest tu stanięcie z boku i bycie obserwatorem zamiast gladiatorem.

*Eksperymenty  
z własnym  
napięciem*

Po czwarte, warto zacząć taniec z własnymi uczuciami. Można zacząć eksperymentować i poznawać siebie w kontekście uczuć. Przy natłoku uczuciowym związanym z nałogami i przymusami, kiedy to człowiek nie może powstrzymać się od picia alkoholu albo od przymusowego mycia rąk, można zaproponować odroczenie czynności przymusowej. K: „Musisz umyć ręce? Dobrze. Ale powstrzymaj się 15 minut, zrób to dopiero przy obiedzie, kolacji, za godzinę”. K: „Musisz się napić? Dobrze. Ale odrocz to jeszcze przez chwilę, najpierw zrób zakupy, napij się po zakupach”. K: „Potrzebujesz wypić trzy piwa. Dobrze. Eksperymentuj, wypij dwa i patrz, co będzie”. Tego typu zabieg może być adekwatny. Bo całkowite zaprzestanie czynności przymusowej na ten moment jest za trudne, a całkowite bycie pochłoniętym przymusem jest poniżej możliwości osoby – jest brakiem oporu. Natomiast zdobycie się na częściowe działanie może okazać się możliwe, a w świadomości i pamięci pozostawia nieoceniony ślad – „mogę kontrolować, czasem, trochę, ale mam wpływ na mój nałóg”.

## Techniki radzenia sobie oparte na zachowaniach wolitywnych

*Profilaktyka  
i program HALT*

*Program HALT*<sup>5</sup>. Środowiskiem, które ma długą tradycję odkrywania sposobów radzenia sobie z napięciem uczuciowym, jest środowisko anonimowych alkoholików.



Radzenie sobie z głodem alkoholowym tak naprawdę jest radzeniem sobie z głodem uczuciowym w ogóle. Nazwa metody profilaktyki (zapobiegania powstawaniu) głodu alkoholowego powstała od pierwszych liter angielskich słów: *hungry* – głodny, *angry* – rozgniewany, *lonely* – samotny, *tired* – zmęczony. Pierwsze litery wyrazów dają słowo HALT, co w języku niemieckim znaczy – STOP. Alkoholicy zidentyfikowali cztery czynniki, rodzące napięcie, które to napięcie z kolei rozpoczyna lawinę czynności nałogowych. Chcesz zmniejszyć ryzyko pojawienia się głodu alkoholowego – trzymaj się czterech zasad:

„Nie bądź głodny” – starajmy się nie wychodzić z domu bez zjedzenia czegoś. Trzeźwi alkoholicy z doświadczeniem twierdzą, że pokusa na kieliszek zwielokrotnia się, gdy jesteśmy głodni, wtedy też często bywamy źli. Organizm człowieka jako laboratorium biochemiczne bardziej domaga się dla alkoholika alkoholu, gdy żołądek jest pusty. A osoba nałogowa myli głód z potrzebą napicia się (zaczpania, zrobienia zakupów, zagrania na automacie). A zatem jeżeli nie można już z różnych przyczyn zjeść przed wyjściem śniadania – wypij herbatę, szklanekę wody mineralnej, soku czy mleka, zjedz coś słodkiego. Wówczas zapotrzebowanie na alkohol znacznie osłabnie.

*Cztery zasady*

„Nie bądź rozgniewany” – gniew jest naturalnym uczuciem. Jednak zbyt duży poziom złości zaburza w nas funkcjonowanie. Ten stan psychiki jest w większości powodem sięgania po kieliszek – aby osiągnąć odprężenie. Przeciwnieństwem gniewu jest wyciszenie, spokój, albo pożądanie i miłość.

„Nie bądź samotny” – samotność nie jest najlepszym stanem dla osoby od czegoś uzależnionej w jego drodze trzeźwienia – od samotności bliska droga do frustracji, złości napięcia, rozżalenia. Jako przeciwwagę dla samotności stawia się kontakt z drugim człowiekiem. Przy drugim, trzeźwym, trudno jest też robić własne czynności nałogowe – bo wstyd. We wspólnocie AA praktykuje się częste miotyngi i kontakt z tzw. sponsorem (osobą stale dostępną, np.

pod telefonem). Między innymi jednym z najważniejszych symptomów nawrotu choroby alkoholowej jest izolacja, samotne uciekanie w świat marzeń, unikanie mityngów, czucie nieuzasadnionych urazów do innych ludzi. Dlatego za wszelką cenę należy unikać bycia samotnym – szukaj ludzi!

„Nie bądź zmęczony” – trudno oczywiście nie być zmęczonym, kiedy trzeba pracować, ale chodzi o to, aby stanu tego nie przedłużać. Istotne jest unikanie zmęczenia fizycznego, ale również psychicznego. Doświadczenie uczy, że alkohol na krótko usuwa zmęczenie. Daje pozorne uczucie lekkości, a przekonania o jego „uzdrowieńczym” i „krzepiącym” działaniu – prowadzą na manowce. Alkohol działa znieczulająco – stąd złudzenie, że usunął nasze zmęczenie. Tylko naturalny wypoczynek: spacer, relaks umysłowy i fizyczny, sen – dają efekty.

*Czy spowiednik może zalecać metodę HALT* Ksiądz w konfesjonale z powodzeniem może zalecać zasady haltu jako profilaktykę dla wszelkiej maści nałogowców i osób przeżywających napięcia psychiczne, które same nie wiedzą, jak, kiedy i dlaczego się one pojawiają.

*Wyznaczanie sobie czasu na banie się i niebanie się* Technika „czas bez lęku”. Lęk ma to do siebie, że może dążyć w nieskończoność. Jeżeli np. mam sprawę w sądzie albo czeka mnie ważny egzamin, mogę się nieustannie bać, aż do czasu realnego rozwiązania tej sytuacji. To błąd, ponieważ miara lęku jest tu przekroczona; jeżeli egzamin mam za miesiąc, to nic mi nie daje banie się teraz. Lęk bywa pomocny, ostrzega przed zagrożeniem, ale na miesiąc przed – paraliżuje. Techniką wolitywną w tej kwestii jest powiedzenie sobie czegoś w tym stylu: „Dobrze, faktycznie sytuacja może być zagrażająca, to poboję się na dzień przed tym, teraz mam czas wolny od strachu. Zacznę się bać za tydzień, wystartuję z lękiem w lipcu!”

*Paradoks zastosowany do lęku* Interwencja paradoksalna. U osób, mających skłonność do reagowania lękiem, można zalecić technikę wziętą z logoterapii Viktora Frankla<sup>4</sup>. Interwencja paradoksalna polega na zaleceniu objawu. K: „Dziś pomiędzy 11.20 a 11.40

proszę się bać najmocniej jak Pan/Pani potrafi”. Interwencja paradoksalna nie jest wyśmiewaniem cierpienia pacjenta. Zastosowana w odniesieniu do lęku pokazuje penitentowi, że tak naprawdę ma on jakąś kontrolę nad objawem. Nie jest tak, że objaw go zalewa, kiedy chce i jak chce. „Ja też potrafię coś z nim robić, a skoro potrafię go wywołać, to może też potrafię i kontrolować”. Interwencję paradoksalną można też zalecać w kłótniach małżeńskich. Dla skłóconej pary – K: „Codziennie o 18.14 wchodźcie do łazienki i kłóćcie się 8 minut”.

*Ekspresja uczuć i katharsis.* Płacz jest formą odreagowania i nasycenia. Odreagować można na różne sposoby – uderzenie w coś, zrobienie czegoś, wykrzyczenie, nasycenie też jedzeniem, picie, kupowanie. Człowiek dotarłszy do trudnych doświadczeń płacze, następuje redukcja napięcia, uspokojenie. Po wypłakaniu jednak nie ma już energii do pracy, więc nie ma się już tak dobrego kontaktu z doświadczeniem wewnętrznym będącym przyczyną tego płaczu. Dziecko po płaczu śpi, podobnie jak dziecko najedzone. Dlatego jeżeli w rozmowie chcemy, żeby osoba szukająca pomocy miała kontakt z wewnętrznym doświadczeniem, powinniśmy unikać najadania się, nasycania się, odreagowania. Dobry komunikat przy płaczu brzmi więc: „Płacz! Ale mów. Nie przestawaj. Płacz i mów!”

*Płacz na spowiedzi*

*Techniki ograniczenia dopływu powietrza.* Ataki lękowe kwalifikują do kontaktu z lekarzem, żeby ustawił leki, ale i do psychoterapii, bo są metody behawioralne opamiętania takiego ataku. Podczas ataku lęku ludzie mają tendencję do hiperwentylacji, czyli nadmiernego oddychania. Lęk powoduje u niektórych osób przyspieszenie i pogłębienie oddychania, choć organizm nie potrzebuje dodatkowej porcji tlenu. Prowadzi to do obniżenia stężenia dwutlenku węgla we krwi, co w konsekwencji skutkuje zaburzeniami wielu procesów chemicznych regulujących pracę układu nerwowego i powstają objawy stanu panicznego lęku<sup>5</sup>.

*Napady lęku i rola oddechu*

*Sposoby opanowywania ataków lękowych* Jak opanować atak lęku? Trzeba ograniczyć ilość powietrza (tlenu).

*Sposób 1.* Licz powoli oddechy od 1 do 10. Liczenie odlicza koncentrowanie myśli na bodźcach lękowych. Myśli w ten sposób nie rozwijają spirali lękowej, np. „Pieczę mnie w mostku – pewnie mam zawał – zaraz umrę – umieram!” Liczenie spowalnia oddech, zatem zmniejsza hiperventylację.

*Sposób 2.* Przerwij oddech albo oddychaj przez ręce, albo przez woreczek plastikowy, naprzemiennie z powietrzem.

*Sposób 3.* Jasne, dyrektywne polecenia księdza: „Spójrz na mnie! Spójrz na zegarek! Która godzina?! Siadaj! Uspokój się!”

*Zatrzymanie myśli generujących napięcie* *Technika „stop dla myśli!”.* Zatrzymaj swoje myśli, które krążą wokół pragnienia wypicia alkoholu, od stanowczego STOP! Możesz sobie wyobrazić znak stopu bądź mur, ścianę, przepaść. Dla niektórych stopem jest chłodny prysznic. Dla innych bardziej destrukcyjną formą stopu jest zadanie sobie bólu i, paradoksalnie, być może byłoby to dobre, gdyby nie wchodziło w nawyk, zatem samouszkodzenia jako droga radzenia sobie z natłokiem cierpienia psychicznego poprzez zadanie sobie bólu albo zmianę świadomości poprzez np. wypicie kilku piw albo inną chemię – jest zamknięta.

## Techniki radzenia sobie oparte na wyobraźni

*Zastępowanie napięcia psychicznego przez negatywne wyobrażenia* *Technika negatywnych wyobrażeń.* Taki sposób radzenia pochodzi z terapii uzależnień<sup>6</sup>. Ludzie piją między innymi dlatego, że mają w pamięci i wyobraźni pozytywne oczekiwania: „Jak mi będzie zaraz dobrze, jak sięgnę po alkohol, zrelaksuję się, zapomnę o problemach”. Interwencją jest zalecenie, żeby w momentach przeżywania pozytywnych wspomnień związanych z alkoholem, co jedynie wzmaga chęć wypicia, zastąpić je negatywnymi obrazami

dotyczącymi wielu przykrych konsekwencji konsumpcji alkoholu – poczucie beznadziejności i bezradności, straty finansowe, utrata pracy i rodziny, chora wątroba. Możesz sobie wypisać straty na kartkach papieru, które ze sobą nosisz. Przy dużym natłoku myśli o piciu możesz przeczytać kilka swoich strat.

*Technika „jak gdyby”.* Ludzie utopieni w jakimś stylu myślenia i przeżywania siebie nie mogą wyjść poza ciasny schemat. Dlatego użyteczną techniką wydaje się technika „jak gdyby”. Polega ona na fantazjowaniu na temat dnia codziennego, ale bez objawu. K: „Pomyśl chwilę i powiedz mi, jak by to było, gdybyś w ogóle nie kłóciła się z mężem?”, „Gdybyś nie musiał palić, gdybyś nie musiał 3 razy sprawdzać zamków u drzwi przed wyjściem”, „Opowiedz mi godzina po godzinie dzień bez objawu. Jak konkretnie zmieni się Twój sposób ubierania, jedzenia, drogi do pracy, spędzania czasu wolnego?” Wyobraźnia bardzo wpływa na uczucia, ale też jest czymś w rodzaju celownika. Jeżeli wizualizujesz sobie taki właśnie dzień, to staje się on jak gdyby możliwością, opcją wyboru. Staje się możliwy i prawdopodobny.

*Dzień bez objawu*

*Technika wizualizacji ośmieszającej obiekt lękowy.* Boimy się zdarzeń i ludzi. Jednak do strachu przed konkretnym człowiekiem, np. szefem w pracy, dokładamy temu szefowi przymioty, których on nie ma, że jest silniejszy niż jest, sprytniejszy bardziej niż jest, że przewiduje nasze kroki, będzie uparcie nas blokował itp. Jeżeli chcemy sobie poradzić z takimi społecznymi lękami, np. z salą pełną krytycznych odbiorców, przed którymi mamy powiedzieć wykład, to można w tym celu użyć wyobraźni. Powinniśmy wyobrazić sobie obiekt budzący lęk w sytuacji śmiesznej. Najczęściej proponuje się, żeby wyobrazić sobie naszego szefa, np. jak siedzi na ubikacji i próbuje z mozołem nieskutecznie się wypróżnić. Łożę szyderców, przed którymi mamy stanąć z wykładem, możemy sobie wyobrazić, że są wszyscy w pampersach albo w czapkach krasnali, cokolwiek. Technika ta jest skuteczna i nie chodzi w niej o deprecjonowanie czy jakieś niegodne wyobrażenia, lecz

*Ośmieszenie  
obiekta  
budzącego lęk*



obalenie naszych katastroficznych, lękowych fantazji na temat siły i sprawczości naszych „wrogich” obiektów.

*Dobre zakończenie* *Technika wizualizacji pozytywnego zakończenia.* Ludzie lękowi w sytuacji stresowej, mając obawy, zaczynają w nieskończoność tworzyć namacalne negatywne scenariusze zakończenia ich lękowych fantazji: „wyrzucą mnie z pracy, wpadnę w długi, zostanę sam, zachoruję na nieuleczalną chorobę”. Interwencją w tej sytuacji jest pofantazjowanie o dobrym zakończeniu. W wyobraźni stwórz dobre zakończenie tej historii. Opowiedz o tym w szczegółach. Jak będzie wyglądał dzień pozytywnego zakończenia, co się będzie działo, jak będą wyglądać następne dni?

*Zamiana ról* *Technika zamiany ról.* Każdy z nas patrzy swoimi oczami, widzi świat jak widzi i tak naprawdę tylko często deklarujemy, że rozumiemy drugiego, ale najczęściej myślimy, że drugi myśli i czuje tak jak my. Ludzie cierpiący psychicznie często myślą o sobie źle, np. innych widzą jako silnych, a siebie jako słabych, niespełniających żadnych standardów. Bardzo konstruktywnym doświadczeniem jest wyjście poza swoje widzenie i spojrzenie na siebie innymi oczami. W psychoterapii techniką, która daje szansę na takie doświadczenie, jest „zamiana krzeseł” – odegranie jakiejś roli, np. własnego oprawcy, matki, szefa. W konfesjonale nie ma jednak miejsca na „pracę ciałem”, działanie, odgrywanie roli. Natomiast rozmowa jest zupełnie wystarczającym narzędziem do pracy na zamianę ról. Technika ta polega na czterech krokach.

*Cztery kroki zamiany ról* *Krok pierwszy* – słuchamy uważnie wypowiedzi penitenta, który opisywał swój problem, zapamiętujemy jego sformułowania, słowa kluczowe, treść. *Krok drugi* – oddajemy sytuację rozmówcy w ten sposób, że mówimy coś w stylu, K: „No dobrze, spróbujmy przez chwilę zrobić taki zabieg w wyobraźni, ma to na celu lepsze zrozumienie tej sprawy. Proszę Pana, proszę wyobrazić sobie, że przyszedł do Pana na rozmowę człowiek i opowiada, że ...”, i tu powtarzamy najwierniej jak potrafimy zasłyszana właśnie historię/sytuację tego penitenta, mówimy jego zdaniem, jego słowami

kluczami. Po opowiedzeniu najwierniej, najplastyczniej jak potrafimy tej sytuacji i oddaniu jej penitentowi: „... przyszedł do Pana człowiek w takiej sytuacji ...” – nasz rozmówca jest trochę jakby „zaczarowany”, bo jest w innej roli, słucha jakiejś historii z boku i pomimo że wie, że to jego historia, zabieg ten powoduje, że słucha jej inaczej, nie jest w niej zatopiony, uwikłany. Teraz – *krok trzeci* – możemy mu zadać kilka pytań, a jego zastanowienie się nad odpowiedzią będzie pracować na jego korzyść, bo właśnie teraz trochę nie jest sobą, patrzy z boku. Pytamy więc naszego „zaczarowanego” penitenta o sytuację „tej osoby, która do niego przysłała”. O co najkorzystniej go zapytać? K: 1. „Powiedz, co może czuć ta osoba?”, 2. „Czego potrzebuje/chce ta osoba?”, 3. „Co warto, żeby zrobiła? Co byś jej poradził?”

*Krok czwarty* – trzeba sytuację ponownie odwrócić i zakończyć czymś w rodzaju, K: „Jak Pan się pewnie domyśla, ten człowiek, którego Pan próbował rozumieć, któremu Pan radził i próbował pomóc, to Pan. Co Pan teraz myśli? Czy widzi Pan jakieś rozwiązanie?” Teraz jest moment na wypowiedź penitenta, co go poruszyło, co zobaczył.

Na koniec tej pracy wyobraźni, jeżeli okaże się, że penitent dobrze wszedł w rolę i stworzył konstruktywne rozwiązania dla „człowieka w podobnej sytuacji”, należy unaocznnić penitentowi, że wobec „innej” osoby jest łagodny, życzliwy, miłosierny, a dla siebie surowy, karze siebie, nie ma miłosierdzia. To moment, kiedy człowiek może dostrzec, że stosuje podwójne standardy, widzi, że są różne możliwości patrzenia, a jego patrzenie na siebie z jakiegoś powodu jest schematyczne i surowe.

*Uświadomienie  
penitentowi  
złego traktowania  
siebie*

## Techniki radzenia sobie oparte na pamięci

Pamięć ma różne funkcje, stanowi o tożsamości – wiem, kim byłem, co zrobiłem, skąd pochodzę – wiem, kim jestem. Pamięć ma nam pomóc unikać szkód (zła) już poznanego:

*Pamięć przeszłych  
zdarzeń wpływa  
na obecne życie*

„pamiętam, że ogień parzy, zatem nie wsadzam ręki do ogniska”. Ma też nam pomagać w uzyskaniu dobra pożądanego – „jadłem ryż i mi smakował, i nasycił, zatem będę to robił nadal”. Z pamięcią jednak dzieje się coś szkodliwego i ciekawego jednocześnie. Otóż już poznane doświadczenia rzutują na dalszy sposób postrzegania rzeczywistości. Chłopiec, którego pogryzł pies Azor, zaczyna bać się również psa Burka i Rudego. Jako dorosły mówi dzieciom, chcącym mieć psa, że nie chce mieć psa, bo nie lubi sierści i porannego wyprowadzania (wyparcie + racjonalizacja). Dochodzi też do generalizacji (wszystkie psy, ale i koty, i świnki morskie) i wypracowanie stylu życia motywowanego nieświadomym, niepamiętanym zdarzeniem. Ludzie żyją przeszłością, zdarzenia emocjonalnie bardzo negatywne utrwalają w nas kliszę, przez którą patrzymy w przyszłość. I byłoby to w sumie dobre, bo chroni nas przed złem już doznany, gdyby nie to, że klisza ta pomija fakt, iż się zmieniamy. Że mały bezbronny Jaś staje się silnym, zaradnym Janem – który nadal myśli, czuje i robi jak Jaś.

*Pamięć  
emocjonalna*

Najbardziej nieświadoma jest pamięć emocjonalna, czyli ten sposób zapamiętywania, który ma dziecko, kiedy jeszcze nie mówi, nie umie nazwać. Dziewczynka, której matka wyjechała na 4 miesiące do sanatorium, czuła rozpacz porzucenia, a w jej małym rozumie wyjazd ten był równoznaczny ze śmiercią matki. Na terapii dobrze wspomina dzieciństwo, jedyne, co ją niepokoi, to fakt, że teraz, jako kobieta, miała trzy nieudane związki, które łączy jeden wspólny mianownik. Opuszczają ją mężczyźni i przeżyła już trzy czteromiesięczne stany depresyjne po zapadnięciu kolejnych relacji. Z terapeutą rozmawia bez nadziei na pomoc – bo przecież nie ma pomocy znikąd (tak kiedyś czuła). Na chwilę obecną nie widzi tego, że sama prowokuje opuszczenie, poprzez nieznośność swoich nierealnych oczekiwań połączonych z agresją. Agresję oczywiście uzasadnioną! Mąż nie tak zareagował, nie domyślił się, nie chciał czegoś w porę, kiedy miał chcieć. Kobieta ta nie widzi, że oto stale, nieświadomie, całościowo, odtwarza schemat opuszczania sprzed dziesiątek lat.



W pracy z pamięcią chodzi o uzyskanie zrozumienia, że nie wszystko, co robię i czuję, wynika z mojego chcenia, ale może być utrwalonym działaniem z przeszłości, które ostatecznie możemy porzucić, jak zechcemy.

*Utrwalone  
działanie  
z przeszłości*

*Delegacje rodzinne.* Być może zdarzyło się czytelnikowi coś takiego. K: „Proszę księdza, to dla mnie wstydlive, ale przebrałem się w sukienkę mojej siostry, spodobało mi się, a jestem mężczyzną! Boje się. Nie rozumiem, kim jestem. Zrobiłem to kilka razy, czy ja jestem normalny?”

*Jesteś dorosły,  
a spełniasz  
oczekiwania  
rodziców*

Dzieci spełniają oczekiwania rodziców. Spełniają je, bo rodzice są dla nich całym światem i kochają rodziców. Nieświadomym kierunkiem zachowania dziecka jest stałe jego pytanie wobec rodzica: „Jakiego chcesz mnie mieć? Jaki mam być?” A rodzice mogą mieć niestety głupie oczekiwania. Mogą chcieć chłopca zamiast dziewczynki albo odwrotnie. Mogą chcieć syna lekarza albo prawnika. Z braku uwagi męża mogą chcieć uwagi syna. Z własnej niespełnionej kariery muzyka mogą zadręczać przeciętne muzycznie dzieci lekcjami pianina. Dziecko spełni oczekiwania wbrew rzeczywistości, jak wierny psiak. Niestety, to co robi, zostawia w nim ślad, a pamięć i uczenie są ślepym automatem – ich zadaniem jest uczyć się i zapamiętać, nie wiedzą, co i dlaczego, i po co. Może być tak, że czujemy skłonności, które nas zaskakują. Dla zwierzęcia skłonność jest jedyną racją działania. Pies chce (instynkt), więc robi. Dla człowieka skłonność (emocja, potrzeba, popęd, myśl) jest tylko „jednym z” motywów działania. Waham się pomiędzy tym, czego chcę, czymś innym, czego chcę równocześnie, tym czego się boję, oceniam swoje możliwości zdobycia tego, przeszkody i ewentualne straty, jakie mogę ponieść jak po to sięgnę i jeszcze pomiędzy tym, co uważam, że powinienem (według mamy i według taty, i babci Zosi, i jeszcze kolegów). Zatem człowiek ma rozum i rozważa, co ostatecznie zrobi, i w końcu decyduje i robi. Proces ten jest tylko na początku skomplikowany; jeśli coś powtarzamy, to zachowanie automatyzuje się i nie musimy wszystkiego rozważać od początku.

*Skojarzenia i wspomnienia* Wracając do przykładu młodego człowieka, który odczuł przyjemność przy założeniu sukienki, warto po pierwsze zapytać o skojarzenia i wspomnienia. To rzeczy zapomniane. Czasem pozostało już tylko uczucie satysfakcji, zlepione z czynem. Teraz, nie pamiętając już przyczyn, satysfakcję tę wyjaśniamy mylnie: „bo tak lubię”, a realnie było: „bo rodzic był zadowolony, więc i ja byłem zadowolony”.

*Cel interwencji* Celem interwencji przy ujawnianych różnych skłonnościach będzie, po pierwsze, dotarcie do tego zdarzenia i stanięcie na jego starcie jeszcze raz. Jeszcze raz zapytanie: „Czy naprawdę tak chcesz? Czy to ci pasuje, czy wolałbyś inaczej? Czy raczej była to przemoc? Teraz jesteś już duży i nie musisz spełniać tych oczekiwań. Tamta sytuacja była skrzywdzeniem. Nie miałeś sił, nie wiedziałeś. Teraz wiesz i masz siły. Nie musisz od teraz spełniać oczekiwań rodziców. Jaki chcesz być teraz?” Drugim celem będzie edukacja, że działanie człowieka nie jest zdeterminowane odczucą skłonnością, tak działają zwierzęta. Odczuta skłonność jest jedną z danych, a decyzja obiera kierunek i utrwala potem już pewną neuronalną drogę zmieniając się w automatyzm, w nawyk.

*Pamiętaj o dobru, kiedy jest Ci źle* *Karteczki ratunkowe.* Emocje zamazują pamięć, wydaje nam się, że przykry stan będzie trwał zawsze. Dlatego w chwilach złych żywotnie potrzebna jest nam pamięć chwil dobrych. Technika karteczek jest techniką zaczerpniętą z metod radzenia sobie osób uzależnionych, kiedy dopada ich głód substancji, którą przyjmują<sup>7</sup>. Jeśli pragnienie jest silne, możesz utracić zdolność jasnego myślenia. Możesz wtedy nie dać rady myśleć o czymś innym. Trzeba się odwołać do bardziej automatycznej czynności. W tej sytuacji pomocne będą autoinstrukcje, które zapisujesz na małych karteczkach. Zapełnij je zaletami abstynencji i spisem rzeczy, które można kupić za zaoszczędzone na narkotykach (alkoholu, hazardzie etc.) pieniądze. W chwili dużego głodu – czytaj! Przykłady napisów na karteczkach: „Czujesz się zdrowszy psychicznie i fizycznie na trzeźwo”, „Świetnie układa ci się z żoną, trzymaj

tak dalej!", „Jesteś dobrym tatą dla swoich dzieci!", „Zaoszczędzone na alkoholu pieniądze kupię dziś dzieciom i żonie lody!".

*Obserwowanie objawu.* Czytelnik na pewno zetknął się z terminem „dzienniczek uczuć”. Człowiek osiąga dużą korzyść z obserwowania i notowania tego, co się u niego dzieje, przez notowanie poprawia pamięć emocji. Po pierwsze, powiększa w ten sposób wgląd i tendencję do widzenia tego, co u mnie. Ale po drugie, zauważa po czasie, że jego widzenie sytuacji i przeżywanie zmienia się nawet w ciągu dnia. Zobaczenie we własnych notatkach tego, co mówiłem, jak myślałem, co pisałem jeszcze miesiąc temu, rok temu – pokazuje moją subiektywność, to, że objaw fluktuuje, a nie jest stały. Skoro się zmienia, to znaczy, że od czegoś zależy, to znaczy, że można coś z tym robić. Samoobserwacja daje nadzieję.

„Dzienniczek uczuć”

## Techniki radzenia sobie oparte na myśleniu

*Ego obserwujące.* Pierwszym elementem do pracy z myślą jest zauważenie, że „przez moją głowę stale przepływa strumień myśli”. Pamiętam, że moja babcia miała silne przekonanie, że jak o czymś jest napisane w książce – to jest to prawda, jakby nie było książek *science fiction* albo w książkach nie było kłamstw. Podobnie jest z naszymi myślami – skoro myślę, znaczy, że to prawda. Ale czy naprawdę mam wierzyć własnym myślom? Psychoterapia poznawcza kieruje się przekonaniem, że dojrzały człowiek poddaje refleksji swój strumień myśli, bo nie wszystkie myśli są prawdziwe. Dla dojrzałego człowieka strumień myśli jest procesem, który da się obserwować, w przeciwieństwie do człowieka identyfikującego się ze swoimi myślami: „jestem tym, co myślę”. Człowiek niedojrzały, skoro ma myśl, że ktoś jest wobec niego złośliwy, będzie czuł złość i bronił się. Dojrzały człowiek, jeżeli

Zauważ,  
że ty to nie  
twoje myśli

będzie miał tę samą myśl, zanim zadziała, podda tę myśl refleksji: „Czy na pewno? Czy nie wydaje mi się?”

*Błędy myślenia* Ludzie myślą emocjonalnie. „Jestem smutna (emocja) ... [konkluzja] ... nic mi nie wychodzi (myśl). Jestem wściekły (uczucie) ... [konkluzja] ... on mi zawsze tak robi, zawsze! (myśl)”. Ludzie myślą myśli z uczuciami: „To się nigdy nie skończy!” (to myśl – nie uczucie), „Wariuję!” (to myśl – nie uczucie), „Jestem do niczego” (to myśl – nie uczucie), „Stanie się coś strasznego” (to myśl – nie uczucie), „Tracę panowanie nad sobą” (to myśl – nie uczucie), „Mam zawał” (to myśl – nie uczucie). Ludzie popełniają całą gamę błędów, mają swoje typowe błędy, które w kółko powtarzają i płacą za ten bałagan myślowy dużą cenę, bo za tymi błędami włączają się uczucia i zachowania. W rezultacie, gdyby przyrównać nas do samochodu, to błędy myślenia powodują, że jedziemy z prędkościami niedostosowanymi do drogi i włączonego biegu (za szybko, za wolno, na siłę – uczucia) oraz jedziemy drogami naokoło i po wybojach (brak dobrego planowania).

*Typowe błędy myślenia* Do typowych błędów myślenia należą:

- ❖ *czytanie w myślach*: „Myślisz, że jestem nieudacznikiem!” A skąd to wiesz? Jesteś w głowie rozmówcy? Jeśli nie zapytasz – nie wiesz (złota zasada w terapii).
- ❖ *prorokowanie z fusów*: „Nie zdam na prawo jazdy!” A skąd to wiesz?
- ❖ *katastrofizowanie*: „Jak w pracy się dowiedzą, wyrzucą mnie!” A skąd taki wniosek?
- ❖ *szufladkowanie*: „Jestem słaby”, „Jestem nieudacznikiem”. Tak? We wszystkim? Zawsze?
- ❖ *pomijanie plusów*: „Wprawdzie dzwoniłeś do mnie, żeby mi pomóc, ale to nic nie znaczy”. Dlaczego?
- ❖ *negatywna lupa/negatywna generalizacja*: „Nigdy nie mogę dotrzeć na czas” (przy okazjonalnym spóźnieniu). Czemu z potoku plusów wyławiać jeden minus i nadawać mu taką rangę? To nielogiczne.

- ❖ „albo – albo”/myślenie dychotomiczne: „Zawsze zawo-  
dę”. Naprawdę zawsze?
- ❖ *ksobność*: „Rodzice się rozwiedli, to przeze mnie, bo  
byłem niegrzeczna”, „Wychowawca był zdenerwowa-  
ny – widocznie zrobiłam coś nie tak”. Muszę Cię zmar-  
twić – większość rzeczy zdarza się bez związku z Tobą.
- ❖ *utopia retro*: „Gdybym wtedy w piątej klasie, wziął ko-  
repetycje z matematyki, pewnie teraz miałbym o wiele  
lepszą pracę”. Czy na pewno?

Radzenie sobie z błędami myślenia to dłuższy proces. Nurt, który głównie się tym zajmuje, to psychoterapia poznawcza. Jednak nawet krótka jednorazowa interwencja w konfesjonale na pewno posuwa sprawy naprzód. Bo być może ksiądz jest kolejną osobą, która o tym penitentowi mówi i w osobie rodzi się pytanie na swój temat. Ksiądz powinien być więc uważny na błędy myślowe, o błędach można znaleźć wiele w internecie i książkach. Równoległym do błędów ważnym aspektem oddziaływania na myślenie są negatywne myśli automatyczne.

*Elementy teorii  
poznawczej  
w konfesjonale*

*Podważanie myśli automatycznych*. Negatywne myśli auto-  
matyczne to pojęcie ukute w XX stuleciu również w nur-  
cie terapii poznawczej, z leczenia depresji i zaburzeń lę-  
kowych. Zauważono, że jedną z przyczyn depresji jest  
sposób myślenia pacjentów o sobie. Pacjenci myślą, że  
wszystko, co było, co jest, co będzie, co ich dotyczy, źle się  
skończy i jest beznadziejne, tak będzie już zawsze i ma to  
wpływ na wszystko – wbrew rzeczywistości.

*Negatywne myśli  
automatyczne*

Pierwszym etapem radzenia sobie z negatywnymi myśla-  
mi automatycznymi jest świadomość ich istnienia. Świa-  
domość istnienia negatywnych myśli automatycznych  
uzyskuje się pytając, jak ktoś się czuł podczas dnia; jeśli  
okaże się, że był moment pogorszenia – przewidujemy,  
że jedną z możliwych przyczyn może być negatywne nie-  
świadome myślenie, pytamy więc np. K: „Przypomnij so-  
bie tę dzisiejszą sytuację, kiedy nie dostałaś odpowiedzi  
na SMS i poczułaś się źle – co pomyślałaś?” Pytanie „co

*Radzenie sobie  
z NMA: krok  
pierwszy*

pomyślałaś” bezpośrednio przed zmianą uczuć jest podstawowe. Dopiero jak osoba zacznie zauważać, że faktycznie przed pogorszeniem nastroju występowały myśli, zaczyna się możliwość zmiany. P: „Pomyślałam, że mu na mnie nie zależy, gdyby mu zależało, odpisałby”. A w zasadzie „nikomu na mnie nie zależy”.

*Radzenie sobie z NMA: krok drugi*

Drugim krokiem jest spytanie, jak osoba ocenia swój nastrój, kiedy mówi o sobie: „Nikomu na mnie nie zależy”. Dobrą skalą jest od 0% do 100% (pierwszy pomiar). Skale są ważne, robi się je po to, żeby jakoś uchwycić zmiany i nadać ramy uczuciom, których natłok odbierany jest jako bezgraniczny. K: „Mówisz «nikomu na mnie nie zależy», taka myśl tworzy w Tobie teraz pewne uczucie, jakie?” P: „No, może czuję smutek”. K: „Gdyby próbować określić na skali od 0 do 100 siłę tego smutku, to ile byś dała?” P: „75%”. K: „Czy jeszcze jakieś uczucia?” P: „Złość ... na 20%”.

*Myśli źródłem uczuć*

Po tych krokach, powtórzonych odpowiednio często, osoba zauważa, że jej stany uczuciowe mają przyczyny w myślach i że te uczucia mają konkretną miarę.

*Radzenie sobie z NMA: krok trzeci*

Kiedy już pierwszy i drugi etap mamy za sobą, możemy się zająć treścią negatywnych myśli automatycznych. Trzecim etapem interwencji jest więc sprawdzanie prawdziwości tych myśli. Przykład interwencji opartej na sprawdzaniu negatywnych myśli automatycznych. P: „Jestem do niczego” (negatywna myśl). K: „Po czym to poznajesz?” P: „Bo nie napisałem zleconej w mojej szkole podyplomowej pracy”. K: „Pomyśl, czy to, że nie zdążyłeś jej napisać, da się wyjaśnić jakoś inaczej niż «byciem do niczego», czy są też inne możliwe przyczyny?” P: „No, miałem matkę w szpitalu i sporo do niej jeździłem, no i też miałem więcej korepetycji, to moja praca. Nie zdążyłem też, bo zamiast pisać, przez miesiąc gromadziłem tyle materiałów do tej pracy, że wystarczy na doktorat”. K: „Kiedy można powiedzieć o kimś «jestem do niczego»”? P: „No wtedy, kiedy opuści dzieci, zmarnuje całe życie ...” K: „Czy Pan to zrobił?” P: „No nie”. K: „Jak można inaczej określić kogoś, kto dba o chorą matkę w szpitalu?” P: „Może opiekuńczy syn?”

K: „A kogoś, kto bardzo skrupulatnie gromadzi materiały do pracy, a potem tego nie może przetrwać?” P: „Może chomik, perfekcjonista”.

Czwartym krokiem jest pytanie o nasilenie uczuć (drugi pomiar). K: „Proszę powiedzieć, jak to czujesz teraz, kiedy mówisz o sobie: «jeździłem do chorej matki jako opiekun czy syn», «zbierałem dużo materiałów do pracy jak chomik». Na ile określasz swoje uczucia smutku i złości teraz?” P: „Smutek – no, może na 40%”. K: „A złość?” P: „5%”.

*Radzenie sobie  
z NMA: krok  
czwarty*

Piątym krokiem może być jakieś zebranie tej wymiany zdań i zachęta do refleksji. K: „Słyszę, że robi Pan bardzo dużo, nie dziwi mnie, że nie wyrobił się Pan z pisaniem pracy. Słyszę też, że bardzo łatwo przychodzi Panu mówić o sobie «jestem do niczego». Proszę być bardziej uważnym w słuchaniu siebie, tego, co Pan myśli. Nie każda myśl jest prawdziwa, pomimo że jest w Pana głowie – jak Pan przed chwilą widział”.

*Radzenie sobie  
z NMA: krok piąty*

Technika radzenia sobie z negatywnymi myślami w pełnym wydaniu jest dłuższa. Należy w dalszych krokach znaleźć inne, równoważące myśli do myśli negatywnych, zastępujące je niejako. Należy dokopać się do przekonań, które generują te myśli. Można w dalszej części robić eksperymenty, które sprawdzają prawdziwość/fałszywość tych przekonań. Ale to jest już zadanie systematycznych spotkań. W krótkiej interwencji, w doraźnej rozmowie, wystarczy zainicjować ten proces i odesłać do terapii.

*Radzenie sobie  
z NMA: pozostałe  
wskazówki*

*Korzyści i straty z myśli.* Powyżej omówiłem kwestię negatywnych myśli automatycznych. Są one często nieprawdziwe. Jednak niektóre z myśli negatywnych mogą mieć w sobie cząstkę prawdy. Weźmy przykład osoby, która nie zdała matury, a potem potoczyła swoje życie tak, że ostatecznie teraz, w dorosłości, ma wykształcenie podstawowe. Nie możemy tego podważyć. Natomiast prawda i nieprawda o myślach obejmują też ich częstość i adekwatność. No bo cóż mi po tym, że będę sobie powtarzał codziennie, że jestem bez matury, albo tego, że ktoś jest szybszy ode mnie w biegu na 10 km, albo że jestem chudszy/grubszy niż

*Opłaczalność myśli*

przewiduje norma (jeżeli jest tu w ogóle norma)? Zatem w radzeniu sobie z myślami należy odnieść się do korzyści i strat wynikających z jej powtarzania sobie. K: „Jak Pan myśli, na ile to Panu pomaga tak mówić o sobie czy tak myśleć o sobie?” P: „No, raczej mnie to osłabia, odbiera nadzieję”. K: „Ja również uważam, że trudno jechać samochodem do przodu, patrząc ciągle wstecz albo na mandaty, które zapłaciłem”. Lub: K: „Jak zmieniłoby się Pana życie, gdyby Pan mniej wierzył w tę myśl? Albo jak by Pani żyła, gdyby tej myśli nie było”.

*Dawaj ludziom informację zwrotną* *Feedback.* Ludzie nie widzą tego, co robią. Drażnią innych, schlebiają im, próbują ich zdominować, podważyć autorytet, przymilić się – traktują nas „jakoś”. To, jak traktujemy innych – tu księdza – jest bardzo często powtarzanym od dzieciństwa schematem naszej relacji do osób znaczących, do dużego rodzica. Po prostu nauczyliśmy się/zapamiętaliśmy w pewnym okresie życia, „kim jestem w relacji do” rodzica, który jest pamiętany emocjonalnie jako „jakiś” (dobry, zły ciepły, surowy, karzący, nieprzewidywalny, stabilny ... etc). I budujemy relacje ze znaczącymi osobami (przełożony, partner życiowy) na bazie tej pamięci, jakby nie ucząc się nowych informacji, ale wpasowując selektywnie nowe informacje w stary obraz ... do czasu, aż ten błąd zauważymy<sup>8</sup>.

*Lustro drugiej osoby* Dlatego ludziom potrzebne jest lustro. Lustro drugiej osoby. To, co może dać pomoc psychologiczna osobie – to może dać jej informację zwrotną. Jedną z najbardziej wartościowych informacji dla drugiego człowieka jest powiedzenie mu, jak ja się czuję w rozmowie z nim i jak ja widzę, co on ze mną robi (dominuje mnie, prowokuje, uwiesza się na mnie, podlizuje, jest nieufny, broni się ... etc.).

*Informacja zwrotna w trzech krokach* Jak dać taką informację? Informację zwrotną dajemy, mówiąc zawsze w trzech krokach.

*Krok 1.* Trzeba powiedzieć, jak się czuję. Podstawą jest komunikat Ja – mówienie o sobie – nigdy o rozmówcy, np.: „Jest mi ciężko, czuję się obciążony”. A więc mówimy



o swoich uczuciach. Można mówić wprost: „czuję się”, „jestem”. Ale też porównywać: „Czuję się jak rozjechany przez czołg” albo odwoływać do działań: „Chciałbym Cię przytulić”, „Chciałbym uciec”, albo odwoływać się do potocznych porównań, analogii: „Jakby słońce zaświeciło dla mnie”.

*Krok 2.* „Kiedy Ty ...” Po nazwaniu swojego stanu mówimy, do czego go odnosimy w zachowaniu drugiego: „Czuję się jak przejechany przez czołg, kiedy Ty przez dwie ostatnie minuty oskarżasz mnie o złe intencje”. W opisie zachowania rozmówcy trzeba być ostrożnym. Trzeba mówić konkrety. Nie możemy powiedzieć np.: „Czuję, że jesteś agresywny”. To ocena. Ale możemy powiedzieć: „Czuję strach, gdy przychodzisz do mojego prywatnego mieszkania bez umówienia, a jesteśmy umówieni w rozmównicy”. Co nazywamy u Drugiego?

- ❖ jego zachowania (bo je widzę), a nie cechy (bo to moje fantazje);
- ❖ moje spostrzeżenia (bo je widzę), a nie wnioski (bo to moje teorie);
- ❖ moje opisy (bo to widzę), a nie moją ocenę (bo nie wiem, co dla niego dobre);
- ❖ używaj raczej słów „mniej, bardziej, raczej” (bo Ty masz tylko hipotezę) niż „tak, nie, na pewno” (bo nie wiesz, jak jest na pewno);
- ❖ to, co widzisz, słyszysz „tu i teraz”, a nie „tam i wtedy”;
- ❖ mów o tym, co jest (to widzisz), a nie dlaczego coś jest (nie znasz przyczyn).

*Krok 3.* „Ponieważ ... potrzebuję”. Trzecim elementem informacji zwrotnej jest powiedzenie, dlaczego coś przeżywam, jak widzę, słyszę, co robi rozmówca. Na przykład: „Zaczął mnie boleć żołądek, kiedy Ty podniosłeś teraz głos, ponieważ poczułem się zagrożony”, „Poczułem ulgę, kiedy powiedziałaś, że zależy Ci na zakończeniu tej kłótni i chcesz zgody, ponieważ ja również czuję napięcie, gdy się kłócimy, i chcę już się pogodzić”, „Trudno mi się słucha, kiedy po raz kolejny dużo i długo mówisz, ale ja nadal nie

wiem, o co ci tak naprawdę chodzi, a ja potrzebuję wiedzieć, czego ode mnie oczekujesz”. Ludzie potrzebują lustra. Potrzebują wiedzieć, co wzbudzą w innych ludziach i dlaczego. Tylko wtedy mogą konstruktywnie modyfikować swoje zachowanie, jak wiedzą i rozumieją, co i jak, i dlaczego mają zmienić.

*Zwracaj uwagę na podwójne sygnały*

*Podwójny sygnał.* Jednym z bardzo poruszających dla mówiącego rodzajów informacji zwrotnej jest uchwycenie podwójnego sygnału. Człowiek komunikuje na różnych poziomach – gestem, mową, tonem głosu. Jeżeli jest w nim sprzeczność, której nie widzi, to ujawnia się ona jednocześnie w dwu różnych kanałach, np. mówi, że się cieszy monotonnym jednostajnym głosem albo ma radosną minę, a mówi o trudnych, smutnych sprawach. Żona mówiąca do męża: „Jak to dobrze Cię widzieć, kochanie!”, sztywniejąca jednocześnie przy przytuleniu. Podwójny sygnał to ujawnienie się dwu motywów naraz. Podwójne sygnały nie są zauważane przez osobę, która przeżywa konflikt dwu motywów. Oba motywy są moje, domagają się ujawnienia i urzeczywistnienia. Potrzeba je świadomie przyjąć. Dlatego dla ludzi ważni są inni ludzie, jako lustra. Trzeba je po prostu nagłośnić, ujawnić: „Mówi Pan trudną rzecz, a się Pan śmieje” – tyle wystarczy. Nie wiemy, co dla Drugiego znaczy ta sprzeczność. Musimy pytać.

*Konkretyzowanie lęków*

*Urealnienie niepokoju.* To kolejna metoda radzenia sobie z uczuciami poprzez myślenie. „Strach ma wielkie oczy” – uczy przysłowie. Kiedy się czegoś boimy, to rozum – mający właściwość tworzenia fantazji, hipotez, łączenia faktów, zajmowania się w nieskończoność tym, co może poznać – ma zdolność podsycania lęku do ataku paniki włącznie. Czasem trzeba temu procesowi postawić granicę, w przeciwnym wypadku u osób reagujących lękowo ich własny rozum zaczyna pracować na ich niekorzyść. Użyteczną interwencją jest prośba o ukonkretyzowanie, co może się faktycznie złego zdarzyć i sprawdzenie realności tych lękowych wizji przyszłości. Zatem należy poprosić penitenta o konkretne wypisanie, czego się

boi, jak to katastroficznie zakończy się jego marny żywot, w punktach. Potem należy te scenariusze sprawdzić, na ile są prawdopodobne w procentach, czy są alternatywne wyjścia, czy faktycznie skutki tych uprawdopodobnionych scenariuszy są złe, bo np. może wyrzucenie z nudnej nierozwojowej pracy ostatecznie będzie korzystne. To, co działa w tej technice, to też skończoność listy lękowych fantazji. Dopóki tej listy nie ma, wydaje się ona otwarta, zatem nieskończona. Poza tym w końcu wiemy, czego się boimy, lepszy wróg znany niż nieznan. Pamiętam moje zdziwienie, kiedy usłyszałem od pacjenta o uldze, jaką odczuł, kiedy w końcu zdiagnozowano u niego chorobę reumatyczną, bo w końcu wiedział, z czym walczy.

Nasz ludzki umysł ponadto jest przykuty często do „tu i teraz”. Teraz, obecnie, cierpię, więc jest to złe. Ludzi raczej należy zachęcać do dłuższej perspektywy patrzenia. Obserwuj długoterminowe konsekwencje zdarzeń, zamiast bezpośrednich. Zobacz jakieś zdarzenie z przeszłości, które początkowo zdawało się trudne, a ostatecznie nie było takie złe.

*Technika „co mogę – czego nie mogę”.* Ludzie bojąc się popełniają błąd bezradności, mając poczucie, że nie mają wpływu na zalewający ich lęk. Rozumnie jest usiąść wtedy i podzielić sobie: co mogę zrobić w swojej sprawie, a czego nie mogę. To, co mogę – mam robić. Tym, czego nie mogę – nie zajmuję się. Taki podział sprawia, że przestajemy zajmować się wszystkim, w tym sprawami, na które nie mamy wpływu, ponosząc kolejne porażki. Zabieg ten sprawia też, że nie przyjmujemy postawy „nic nie mogę” i nie siedzimy bezradnie, czekając na własny koniec. Nie rzucamy się też na rzeczy od nas niezależne.

W realizowaniu działań z obszaru tego, co mogę, ważne jest dalej, żeby mieć zadowolenie z tego, co zrobiłem. Nie wiem, czy dostanę pracę, ale wiem, że mogę wysłać dziennie 30 podań o pracę, albo że mogę kupić gazetę, przeglądać ogłoszenia i dzwonić do potencjalnego pracodawcy. Mam być zadowolony nie z faktu znalezienia bądź

*Ogląd czasowy*

*Mam wpływ  
– nie mam  
wpływu*

*Zadowolenie  
z tego, co zrobiłem*

nieznalezienia pracy (to obszar niezależny ode mnie). Mam być zadowolony z faktu wysłania 30 podań o pracę i pójścia na rozmowy kwalifikacyjne – tyle mogę, to zrobiłem, z tego jestem dumny.

*Skutki wykonania  
działań z objawem  
i bez objawu*

*Technika „realny i nierealny wpływ objawu”.* Mając objaw, np. lękowy albo napięcia emocjonalnego, generalizujemy jego wpływ na nasze działanie. Na przykład: przeżywając lęk przed spotkaniem z kobietą/mężczyzną (randka) mamy poczucie, że ta osoba nas źle odbiera, że wszystko zawaliliśmy, że słabo wypadamy, a często informacje zwrotne są inne, np. że było dobrze. Często widzę to na grupach terapeutycznych – pacjenci mają poczucie, że mówią nieskładnie i głupio, a grupa mówi: „Nie! To co powiedziałeś mi pomogło, było mądre”. W pracy nad sobą warto więc zbadać rzeczywistą moc objawu, czyli zadać sobie pytanie: K: „Co faktycznie zaburza Ci Twój, np. lęk (smutek, gniew)”. Co z tym lękiem wykonam rzeczywiście źle, a co dobrze? Należy to bardzo ukonkretnić. Czy przeszkadza mi on w jeździe na rowerze? W robieniu zakupów? Czy mogę w lęku obierać ziemniaki? Co mogę robić skutecznie i dobrze (lista spraw) pomimo lęku? Czy tak naprawdę aż tak dużo zachowań robię „z lękiem”? Prawie zawsze okaże się, że lęk działa zaledwie w kilku sytuacjach. Rzeczywistość jest po naszej stronie!

*Filozofia drogi*

*Nieprzejmowanie się natręctwami.* Przydatną metaforą tego podejścia jest historia potworów w autobusie<sup>9</sup> z psychoterapii poznawczej. Metafora ta ma na celu pokazanie penitentowi, jak radzić sobie z wewnętrznymi napięciami. Historia/metafora potworów w autobusie w skrócie jest taka. Wyobraź sobie, że jesteś kierowcą autobusu; podczas rutynowej trasy okazało się, że w autobusie siedzi kilka włochatych złośliwych potworów, które zaczęły być coraz bardziej hałaśliwe. Podeszły do Ciebie i zaczynają Cię zagadywać, krzyczeć do Ciebie. Zaczynasz z nimi dyskutować, że nie powinny przeszkadzać, że mają usiąść. One zaczynają argumentować, że jesteś kiepskim kierowcą, nieudacznikiem, że jesteś śpiący, Ty to negujesz, udowadniasz. Orientujesz

się, że w efekcie tej dyskusji z potworami minąłeś kilka zakrętów i jedziesz nie tą drogą co trzeba. I teraz konkluzja z tej historii. Skup się na drodze! Uznaj, że potwory są, mogą różne rzeczy mówić, ale przegrywasz na poświęcaniu im uwagi, na dyskusjach z nimi. Gubisz drogę. Powinieneś raczej koncentrować się na kierowaniu drogą do celu, niż na próbie przekonania potworów, że nie mają racji.

Ta metafora odnosi się do natrętnych myśli, do powtarzających się napięć uczuciowych. Niech sobie one żyją i płyną, i przetaczają się, Ty rób swoje. W tym sensie metoda ta jest podobna do techniki odwracania uwagi.

W filozofii drogi jest też głębszy aspekt zakresu odpowiedzialności za drogę, a nie za wynik. My nie możemy odpowiadać za ostateczny skutek naszych działań, ponieważ jest tu za duża liczba niekontrolowanych zmiennych. Nawet jak chcę bardzo dobrze i robię dobrą rzecz – kiedyś podawało się jako sztandarowy przykład takiej dobrej rzeczy przeprowadzenie staruszki przez ulicę – to nie wiem, jaki będzie finalny efekt zajmowania się staruszką. Bo rezultat zależy też od drugiej osoby, jej odbioru, a może ona pomyśli, że chcę ją okraść i dostanie ataku serca? Czy mam wtedy wpaść w depresję? Chciałem dobrze. To, co możesz robić, to realizować rozpoznaną swoją drogę na bazie prawego, ukształtowanego, dojrzałego sumienia. Zajmij się więc istnieniem i byciem, a nie osiągnięciem celów. Idź na spacer (istnieć), zamiast idź do sklepu (po coś). Rób swoje – zamiast walczyć z włochaty mi potworami. Masz nałogi, upadki, wady – źle, ale walka z nimi może być długa, więc jedź powoli swoją drogą, zamiast próbować zmienić natychmiast swoje potwory. Nie wiadomo, czy do śmierci zdążysz wygrać z wadą (może dopiero w czyścicu), z przywiązaniem – ty masz walczyć, upadać i podnosić się. A efekt? Kto wie, jaki będzie. Bardzo demotywuujące jest myślenie w kategorii sukcesu, bo sukcesów często jest jak na lekarstwo, a nałogów i upadków powódź. Myślenie w kategorii sukcesu, skutku (coraz bardziej obecne w reklamie) jest też po prostu nieprawdziwe

*Podsumowanie metody*

*Wiem, co mam robić, ale nie wiem, jaki będzie skutek, ufam, że dobry*



– bo sukces zależy nie tylko ode mnie, a ostatecznie nie wiadomo, czy będzie sukcesem i przyniesie realne szczęście. Pilnuj więc swojej małej, dobrej, systematycznej reguły – na to masz wpływ.

*Odwołanie się do różnych możliwych wariantów. Traktuj możliwość jak możliwość, a nie jak urzeczywistnienie*

*Alternatywne opowieści.* Ludzie w cierpieniu budują swoją tożsamość tunelowo, widząc swój los, przyszłość, możliwości w jeden możliwy sposób, np. P: „jestem robotnikiem”, „trzeba wytrzymać pijącego męża”, „nie wytrzymam napięcia, muszę coś kupić”. Takie określenie siebie poprzez jeden rodzaj opowieści jest niezgodne z antropologią św. Tomasza, na której się opieram, ponieważ to, co się urzeczywistniło naszą decyzją i działaniem, faktycznie jest już nie do zmiany, jest zapisane, kreuje przyszłość. Ale to, co się zdarzy, jest tylko w możliwości, tylko potencjalnie. Dlatego niezwykle trafnym kierunkiem myślenia jest szukanie tzw. alternatywnych opowieści. Nie musi być tak dalej, jak jest teraz. Nie jesteś tylko tym, jak myślisz o sobie. Gdybyśmy mówili do młodzieży, powiedzielibyśmy: „zmień software” albo „zaktualizuj sobie system”, „pobierz inną aplikację”. Człowiek tak determinuje sam swoje myślenie o sobie, że bardzo trudno mu dostrzec swoje zasoby. Bardzo trudno zobaczyć mu, że nie jest brzydkim kaczątkiem. Pomocne pytania. K: „Czy jest w Twoim otoczeniu/rodzinie osoba, która nie zauważa Twojego problemu. Dlaczego? Albo osoba, która najmniej widzi ten problem. Dlaczego? Kto byłby najmniej zaskoczony tym, że sobie doskonale poradzisz, kogo by to nie zdziwiło?” W naszym otoczeniu są ludzie, którzy patrzą na nas innymi niż my oczami. Znają inną opowieść o nas.

Inny rodzaj pytania. K: „Opowiadasz mi historię umęczonego pracą 45-lątka, który poświęca dzieciom po 2,4 minuty dziennie, a żonie 2,4 minuty razy 2. Opowiedz mi teraz Twój wymarzony dzień, w szczegółach, dzień, w którym masz wyłączoną opcję «pracoholik»”.

*Wyjście rozumu poza schemat*

*Pytania kartezjańskie.* Ludzie mają różne życiowe cele i różne przekonania co do ich realizacji lub fiaska ich realizacji. Emocjonalne przywiązanie do posiadania różnych

dóbr, wartości, osiągnięć, znaczeń tak bardzo fiksuje rozum, że dla umysłu widnieje tylko jedna droga kończąca się sukcesem (osiągnięcie celu) i reszta porażką. Pytania kartezyjańskie pomagają uzyskać szerszy ogląd sprawy i zdystansować się do takiego celu. Jeżeli rozmawiamy z osobą, która jedyną opcję widzi w dostaniu się na medycynę, to trzeba jej zadać następujące pytania:

1. „Co by się wydarzyło, gdybyś się dostał na medycynę?”

Ten element penitent ma opanowany. O tym marzy, to wizualizuje.

2. „Co by się wydarzyło, gdybyś się nie dostał na medycynę?”

Ta opcja też jest przeanalizowana. To frustracja. W wyobraźni mamy tu porażkę i koszty. Ból podążania starą drogą.

3. „Co by się nie wydarzyło, gdybyś się dostał na medycynę?”

To pytanie jest nowością, otwiera nową perspektywę, poszerza. Tu widać korzyści, które możesz mieć teraz, a których nie widzisz. Stracisz je, jeżeli osiągniesz cel. Być może będziesz musiał zrezygnować z przyjemności, których normalnie nie zauważasz. Jeżeli rzeczywiście zostaniesz lekarzem, stracisz inne swoje potencjalne talenty, na które nie będziesz miał czasu. To o to pytanie chodzi w tej interwencji.

4. „Co by się nie wydarzyło, gdybyś się nie dostał na medycynę?”

To pytanie powoduje zamęt w lewej półkuli mózgu, wychodzi poza schemat. Może być twórcze. Nie dostajesz się na medycynę. Nie wydarza się cała ścieżka życiowa ciebie lekarza – razem z jej negatywami. A tak w ogóle – to co jest ważne w życiu? Ja lekarz? Czy może zupełnie co innego?

Z pytaniami kartezyjańskimi kojarzą mi się pytania z treningu twórczości, w której istnieje technika pytań „jak dziecko”. *Technika pytań „jak dziecko”*

To ryzykowne tak mówić do osoby z problemem, ale ... czasem może być to strzał w dziesiątkę. P: „Boli!” K: „Dlaczego ma w życiu nie boleć?”, P: „Kłóć się!” K: „Skąd masz pogląd, że nie ma być kłótni w dobrym związku?”, P: „Choruję!” K: „Skąd wiesz, że masz nie chorować?”, P: „Dokąd będę cierpiał, że byłem niekochany przez rodziców!” K: „Skąd masz przekonanie, że to ma zniknąć?”, P: „Muszę robić dobro!” K: „Skąd wiesz, że większe nie jest męzne znoszenie zła?”

*Badanie okresów  
bez objawów*

*Technika pytania o wyjątki.* Człowiek szukający pomocy widzi sytuację jako trudną i trwającą stale. To nieprawda. Niewątpliwie musiał być w życiu moment, gdy problemu nie było. Przydatna jest tu technika poszukiwania wyjątków, wywodząca się z terapii narracyjnej<sup>10</sup>. Wyjątek – to czas, kiedy objaw psychologiczny, cierpienie, zamęt, „zła” cecha, natrętne zachowanie nie istniało albo było mniej nasilone. Przykłady: P: „Kłóć się”, K: „Czy pamiętasz w ciągu ostatnich dni, tygodni etc. czas, kiedy się nie kłóciłeś albo kłóciłeś się mniej?” W poszukiwaniu wyjątków chodzi w pierwszej kolejności o odnalezienie sytuacji, gdzie objawu nie ma, albo jest/był mniejszy. Na tym nie koniec; dajmy na to, że penitent odpowiedział: P: „Tak, ostatnio, jak byliśmy u teściów, to się nie kłóciliśmy” – wtedy odpowiedzią księdza powinno być: K: „Co jest takiego w domu teściów, może chodzi o osoby, sytuację – nie wiem. Ale co jest tam takiego, że się tam nie kłócisz?”, P: „Wstydzę się przed teściami”, K: „Czyli wstyd jest Twoim sprzymierzeńcem w otwartej walce z żoną ... Czy da się to jakoś zastosować w waszym mieszkaniu?” Jak widać, drugim krokiem po odnalezieniu wyjątku jest znalezienie w nim jakiejś okoliczności, zasady, która sprawia, że objawu nie ma albo jest mniejszy. Chodzi tu o znalezienie takiego czynnika w tej sytuacji, który sprawia, że męczący objaw maleje. To naprawdę skuteczna metoda, nie wiem, na ile widać to po tym tekście, ale dla osoby, która myśli, że jest utopiona w bezmiernym oceanie objawu, okazuje się, że są tu wyspy i, mało tego, są na tych wyspach konkretne czynniki, które może zastosować, modyfikować



w celu złagodzenia cierpienia. Pomocne w poszukiwaniu wyjątków są pytania: K: „Czy były chwile, kiedy rzeczy układały się pomyślnie? Zdarzało się, że nie zauważałeś problemu? Jak to się stało? Jak się zachowywałeś? Kiedy to było? Co musiało by się zdarzyć, żeby to było częściej? Kto był wtedy obecny? Co robiłeś inaczej?”

*Skalowanie.* Skalowanie to technika z terapii skoncentrowanej na rozwiązaniu<sup>11</sup>. Osoba zgłaszająca się po pomoc często ma tyle wewnętrznego chaosu, że nie wie, gdzie są granice jego objawu i cierpienia. Dlatego trzeba cierpieniu nadać miarę, czemu dobrze służy skalowanie. Poniżej przedstawiam krok po kroku tę metodę na przykładzie objadania się.

*Ujmowanie  
objawów w liczby*

*Krok 1.* „Słyszę, że objadanie się, o którym Pan mówi, przeżywa Pan jako cierpienie. Czy możemy temu się chwilę przyjrzeć? Niech Pan założy, że jest stan, w którym w tej sprawie jest u Pana rewelacyjnie, problemu całkowicie nie ma. Nadajmy temu numer 10. I jest stan, gdzie problem jest nasilony ekstremalnie – że gorzej być nie może – to numer 1. Gdzie się Pan umieści pomiędzy 10 a 1?”

Dajmy na to, że penitent powie „cztery”.

*Krok 2.* „Co Pan takiego robi, że Pana sytuacja nie pogarsza się, a jest jedynie na cztery?”

Nigdy nie jest tak, że ktoś sobie w ogóle nie radzi, raczej radzi sobie „jakoś”. Dopiero tego typu pytanie: „Co takiego robisz, że nie pogarsza się?” uświadamia rozumowi, że nie jest tak, że nic nie mogę. Nie tylko mogę, ale stale to robię, tylko nie zauważam – i właśnie dlatego jestem na 4, a nie na 3, 2 albo gorzej.

*Krok 3.* „Jaki punkt na skali byłby wystarczająco dobry dla Pana?” Niech penitent powie, że byłoby to np. „sześć” – wtedy należy zapytać, po czym penitent pozna, że idzie w kierunku „sześć”. Nie pytać o 6, bo to za dużo dla wyobraźni, ale np. „Po czym poznasz, że jesteś na 4 i ½ (lub oczko wyżej)?” Nie pytać też: „co musisz zrobić” – bo osoba



cierpiąca nie wie, co ma zrobić, zrobiłaby, gdyby wiedziała, ale pytać, po czym pozna, że będzie jedynie oczko wyżej.

*Nie wyręczaj penitenta w odpowiedzi*

Pamiętaj, nie wyręczaj ludzi w odpowiedzi. Nie mów za nich, jeżeli ktoś nie wie, jak to będzie krok wyżej – pomilcz, poczekaj. Twoje nazwanie za kogoś nie pomoże. Warto powiedzieć, że czasem znajdowanie drogi bywa trudne. Czasami ktoś w bardzo depresyjnej sytuacji mówi, że jest na „zero”. Trzeba wtedy powiedzieć, że zero to stan, który jeszcze się nie zdarzył. To najgorsze rzeczy, które mogłyby się zdarzyć, ale jeszcze ich nie było.

*Pytanie o cud jest w psychoterapii od dawna*

*Technika pytania o cud.* „Pytanie o cud” to sztandarowa technika terapii skoncentrowanej na rozwiązaniu. Nasz rozum często i plastycznie widzi własne cierpienie, ale jakoś jasno i namacalnie nie wizualizuje sobie zbyt często docelowego stanu dobrostanu – bez cierpienia. To zupełnie bezpieczna technika, mająca na celu przekierować ster na kierunek pozytywnej zmiany. Mniej więcej wygląda ona tak.

„Chciałbym Ci zadać pytanie. Czy mogę? Przypuśćmy, że dzisiaj w nocy, kiedy śpisz, zdarzy się cud. Polega on na tym, że problemy, z którymi się tu zgłaszasz, uległy rozwiązaniu. Ponieważ jednak działo się to w czasie Twojego snu, gdy się obudzisz, nie wiesz, że zdarzył się ten cud. A zatem kiedy obudzisz się jutro, po czym poznasz, że zdarzył się ten cud?”<sup>12</sup> Pytanie o cud nie jest marzycielskim gdybaniem. Jest konkretnym odniesieniem do zgłaszanego cierpienia: „problemy, z którymi się tu zgłaszasz” oraz konkretnymi oznakami poprawy: „po czym poznasz”. Nie chodzi tu o żaden cud, ale o uświadomienie sobie kierunku zmiany i jej oznak – czyli tego, czego nie widzi rozum, przykuty do kontemplacji bolesnego objawu. Dla mózgu określenie, na czym polega cud, to określenie celu zmiany. Mało tego, ta zmiana już jakby się wydarza w tym dyskursie, bo penitent mówi o namacalnych rzeczach (objawach cudu), które są konkretne i w zasięgu ręki. Jeżeli cel (cud) penitenta jest nierealistyczny, nie należy się tym martwić, bo w marzeniach jest ujęty zaczyn realnych potrzeb osoby.

Można przeformułować te nierealistyczne marzenia (być znanym top muzykiem) na realnie możliwe potrzeby (być ważnym dla własnych dzieci). Dobrze jest opisać cud konkretnie, bogato, ze szczegółami (np. co będziesz robił w ciągu dnia, co będziesz jadł, z kim będziesz spędzał wolny czas). Jak konkretnie zmienią się zachowania penitenta. Co dostrzeże jego żona, córka, ojciec? Często okazuje się, że osoba już w zachowaniach dąży do „cudu” (pożądaną zmianę), ale tego nie zauważa, zmiana już namacalnie się dokonuje. Nie zawsze należy pytać o cud (choroba nowotworowa, śmierć bliskiego).

*Planowanie.* Jest sztandarową techniką radzenia sobie z uzależnieniem<sup>13</sup>. Jeżeli masz nawyk (nałóg) i nie planujesz dnia, ale pozwalasz, żeby dzień się „toczył sam”, ryzykujesz, że nałóg, jak skrzywiona oś roweru, zboczy Twój kurs na bok. Jeżeli dorobiłeś się w życiu nałogu, to będzie on codziennie lekko próbował zboczyć Twój kurs w swoją stronę, nawet jak jest pokonany. Im dłuższa abstynencja, tym słabiej, ale jednak. Dlatego człowiek z nałogiem powinien jechać w życiu jak na skrzywionym rowerze. Wiem, że mój rower ściąga mnie w lewo, więc ja muszę patrzeć w przód i silniej trzymać kierownicę w prawo. Tym trzymaniem jest planowanie dnia. Rano albo dzień wcześniej powinienem zaplanować nadchodzący dzień. Człowiek z nałogiem (wyuczonym nawykiem radzenia sobie z przykrymi uczuciami) powinien wypełnić swój plan dnia takimi aktywnościami, które pozwolą konstruktywnie spędzać czas z dala od wyzwalaczy. Planowanie aktywności może wskrzesić niektóre z dawnych zainteresowań i hobby. Zastanawiam się, na ile planowanie dnia nie jest ideowo zbieżne z jakąś częścią filozofii reguł zakonnych. Kiedy to zakonnik żył pewnym stałym rytmem, regułą postępowania, która niejednokrotnie wytyczała planowanie dnia.

*Znajdowanie „dobrego” w „złym”.* Jeżeli coś istnieje, zatem jest dobre. Ludzie wiele swoich cech, zdarzeń, decyzji postrzegają jako złe. Jestem – za mało odważny, za

*Planowanie dnia  
receptą na złe  
nawyki*

*Wewnętrzna  
sprzeczność stanów  
uczuciowych*

impulsywny, niecierpliwy, skąpy, splugawiony, głupi, zepsuty, smutny. Idąc za św. Tomaszem trzeba powiedzieć jednak – warto te słowa dokładnie przeczytać – że: „Każda rzecz jest o tyle dobra, o ile jest bytem [...] Skoro więc byt jest miarą dobra, gdy człowiekowi brak pełni bytu, brak mu także pełni dobra – i w tej mierze zachodzi w nim zło. Np. u ślepego życie jest dobrem, a brak wzroku złem [...] Każda czynność o tyle jest dobra, o ile jest bytem; o tyle zaś nie jest dobrą, ale złą, o ile brak jej pełni bytu, jaką czynność ludzka powinna posiadać”<sup>14</sup>. Zatem zło jest brakiem dobra, które dana rzecz mieć powinna. „Niebytowi nic nie przysługuje z natury, bo niebytu nie ma. Byt musi zaistnieć, aby przysługiwało mu dobro i by mogło mu jakiegokolwiek dobra należnego z natury zabraknąć. Jeśli drzewu brak skrzydeł, nie jest to zło, gdyż skrzydła nie leżą w naturze drzewa, ale jeśli kobieta nie może mieć dzieci, to jest to zło, gdyż w naturze kobiety leży możliwość rodzenia”<sup>15</sup>.

*Prawdziwe zło to nie uczucia, ale niemoralne decyzje*

Prawdziwym złem nie są uczucia, objawy, cierpienia, ale nasze niemoralne decyzje, wbrew prawemu sumieniu: „smutek odnoszący się do prawdziwego zła nie może być największym złem, gdyż istnieje coś gorszego od niego, a mianowicie przeczenie, że jest złem to, co jest prawdziwie złem, albo nieodrzućcie tego. Natomiast ból czy smutek z powodu pozornego zła, które jest prawdziwym dobrem, nie może być największym złem, gdyż gorszą jest rzeczą całkowicie odstąpić od prawdziwego dobra. A więc żaden smutek nie może być największym złem dla człowieka”<sup>16</sup>.

*Sprzecznność uczuć, cech, nałogów a helperzy*

Zrozumienie niepełności doświadczanego zła, smutku i przykrości ma moim zdaniem fundamentalne znaczenie dla osoby pomagającej. Pomagacze boją się cierpienia pacjentów, ponieważ mają poczucie, że pacjent w danej chwili cierpi do tego stopnia, iż zaraz się wręcz „rozpadnie”, a ponieważ grzechem głównym terapeuty często jest przymus omnipotencji („muszę pomóc, bo beze mnie to ...”), sytuacja ta przygniata terapeutów. Otóż św. Tomasz mówi, że nie ma totalnej przykrości. Każda przykrość nosi

w sobie sprzeczność, jakiś aspekt posiadanego „zła” pasuje człowiekowi albo jakiś aspekt przeżyć smutku „pasuje” człowiekowi – musi tak być, bo istnieje, a wszystko, co istnieje, w jakiś sposób pasuje bytowi. Święty Tomasz pisze: „Sam ból może być przygodnie przyjemny, np. gdy towarzyszy mu podziw (...) albo gdy wywołuje wspomnienie rzeczy umiłowanej, której utrata boli człowieka”<sup>17</sup>. A więc w naszych przeżyciach, cechach, nałogach, zawsze jest pewna sprzeczność: część nam pasuje, a część nie.

## Uwagi końcowe

Niniejszy artykuł był przeglądem wybranych metod radzenia sobie z uczuciami i myślami. Wszystkie powyższe techniki mogą mieć zastosowanie jako jednorazowa interwencja w rozmowie z penitentem. Oczywiście przeczytanie tekstu należy traktować jako zachętę do dalszej głębszej lektury tematu. Zanim zabierzemy się za pomaganie w powyższy sposób, warto lepiej ugruntować sobie daną metodę, najpierw popробować, przyswoić ją technicznie. Poza tym stosowanie metod pomocy psychologicznej winno być ujęte w planie szerszej interwencji. Powinno się wiedzieć, dlaczego właśnie tę metodę chcę zastosować teraz, w odniesieniu do tej osoby. Jednocześnie powyższe sposoby rozmowy, argumentowania nie są też niczym skomplikowanym ani ezoterycznym, opierają się na zwykłej logice, prawdopodobnie używamy ich czasem intuicyjnie. Dlatego można sądzić, że korzystna jest popularyzacja technik psychoterapeutycznych w środowisku osób zajmujących się szeroko pojętym pomaganiem.

*Podsumowanie*

### *Przypisy*

<sup>1</sup> A.T. Beck, F. Wright, C. Newman, B. Liese, *Terapia poznawcza uzależnień*, tłum. J. Chodkiewicz, J. Witkowska, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2007, s. 170.

- <sup>2</sup> R.L. Leahy, D. Tirch, L.A. Napolitano, *Regulacja uczuć w psychoterapii. Podręcznik praktyka*, tłum. K. Zamojska, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2014, s. 274.
- <sup>3</sup> Źródło: [www.podwielbladem.pl/halt.html](http://www.podwielbladem.pl/halt.html) (dostęp na dzień 05.05.2014 r.).
- <sup>4</sup> V.E. Frankl, *Homo patiens*, tłum. R. Czernecki, Z.J. Jaroszewski, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1998, s. 143.
- <sup>5</sup> Zob. [www.leczeniepro.pl/hiperwentylacja/](http://www.leczeniepro.pl/hiperwentylacja/) (dostęp na dzień 05.05.2014 r.).
- <sup>6</sup> A.T. Beck, F. Wright, C. Newman, B. Liese, *Terapia poznawcza uzależnień*, dz. cyt., s. 172.
- <sup>7</sup> Tamże, s. 171.
- <sup>8</sup> Por.: N. McWilliams, *Opracowanie przypadku w psychoanalizie*, tłum. R. Andruszko, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2012, rozdz. 7.
- <sup>9</sup> R.L. Leahy, D. Tirch, L.A. Napolitano, *Regulacja uczuć w psychoterapii...*, dz. cyt., s. 184.
- <sup>10</sup> A. Morgan, *Terapia narracyjna. Wprowadzenie*, tłum. G. Baster, Wydawnictwo Paradygmat. Fundacja Altkom Akademia, Warszawa 2011.
- <sup>11</sup> S. Chrzęstowski, B. de Barbaro, *Postmodernistyczne inspiracje w psychoterapii*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2011, s. 188.
- <sup>12</sup> Tamże, s. 185.
- <sup>13</sup> A.T. Beck, F. Wright, C. Newman, B. Liese, *Terapia poznawcza uzależnień*, dz. cyt., s. 177.
- <sup>14</sup> *Skrót zarysu teologii (Sumy teologicznej) św. Tomasza z Akwinu OP*, t. 1, skrótu dokonał i w objaśnienia zaopatrzył F.W. Bednarski, Klasztor OO. Dominikanów, Kraków 1997, zagadnienie 18, art. 1.
- <sup>15</sup> I. Solecka-Karczewska, *Filozofia zła w ujęciu Tomasza z Akwinu*, [www.katedra.uksw.edu.pl/nagroda/nagroda\\_2009/solecka\\_karczewska.htm](http://www.katedra.uksw.edu.pl/nagroda/nagroda_2009/solecka_karczewska.htm) (streszczenie; dostęp na dzień 05.05.2014 r.).
- <sup>16</sup> Św. Tomasz z Akwinu, *Suma teologiczna*, t. 10: Uczucia, tłum. J. Bardan, objaśnieniami zaopatrzył F.W. Bednarski OP, Veritas, London 1967, q. 39, art. 4.
- <sup>17</sup> Tamże, q. 35, art. 3.