

KOSZ

Jakie myśli i uczucia stanowią dla Ciebie problem? Wypisz je pod hasłami „Ciało” i „Umysł”. Następnie wypisz wszystkie działania, których próbowałeś, aby pozbyć się tych uczuć i myśli, uniknąć ich, stłumić je, uciec od nich albo odwrócić od nich swoją uwagę.

CIAŁO

uczucia, doznania, pragnienia

UMYSŁ

myśli, wspomnienia, przekonania,
zmartwienia

K – kapitulacja. Często kapitulujemy wobec osób, miejsc, zajęć czy sytuacji, gdy nie podobają się nam myśli i uczucia, jakie te osoby, miejsca, zajęcia czy sytuacje w nas wywołują – rezygnujemy z nich, unikamy ich, odsuwamy na później zajmowanie się nimi lub wycofujemy się. Wobec czego zdarzyło ci się skapitulować?

O – odwracanie uwagi. W jaki sposób próbowałeś odwrócić swoją uwagę od tych myśli i uczuć (np. oglądanie telewizji, zakupy)?

S – substancje, samouszkodzenia, inne strategie. Jakimi substancjami próbowałeś się faszzerować (wliczając jedzenie i leki na receptę)? Czy kiedykolwiek próbowałeś uszkodzić swoje ciało (np. podejmując próby samobójcze, działania ryzykowne)? Czy stosowałeś jakieś inne strategie (np. nadmierne spanie)?

Z – zastanawianie się. Czy kiedykolwiek rozmyślałeś o tym, jak wyjść z trudnej sytuacji (np. obwiniając innych, zamartwiając się, przerabiając przeszłość, fantazjując, pozytywnie myśląc, rozwiązując problemy, stosując samokrytycyzm, analizując, próbując odnaleźć w czymś sens, dyskutując z samym sobą, zaprzeczając, krytykując siebie, udając, że coś nie jest istotne)? Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się: „A gdyby...”, „Gdybym tylko...”, „Dlaczego to właśnie ja?”, „To niesprawiedliwe!” i tak dalej?

Czy dzięki tym strategiom udało ci się pozbyć bolesnych myśli i uczuć na dłużej, tak że one już nie wróciły?

Jeśli stosowałeś te strategie przesadnie, w sztywny lub nieodpowiedni sposób, to jakie koszty poniosłeś w zakresie zdrowia, witalności, energii, relacji, pracy, czasu wolnego, pieniędzy, niewykorzystanych możliwości, zmarnowanego czasu lub bólu emocjonalnego?

Możesz wykorzystać akronim KOSZ, aby łatwiej zapamiętać kolejne działania. Większość klientów nie potrafi przedstawić całej listy strategii kontroli, więc na ogół musimy im w tym pomóc. KOSZ pomoże ci zapamiętać najczęściej stosowane metody:

- K – kapitulacja.
- O – odwracanie uwagi.
- S – substancje, samouszkodzenia, inne strategie.
- Z – zastanawianie się (strategie myślowe).

Wymienione kategorie w dużym stopniu się nakładają. Na przykład spożywanie niezdrowego jedzenia i picie wina można zaliczyć zarówno do odwracania uwagi, jak i do stosowania substancji. Do innych strategii możesz zaliczyć wszystko – od spania przez cały dzień przez uderzenie w ścianę po jogę lub terapię. Mając w pamięci akronim KOSZ, możesz pytać klienta: „Czy kiedykolwiek próbowałeś to zrobić?”. Nie zapomnij spytać o wcześniejsze doświadczenia z terapią.