

# Punkt wyboru

Działania „od”

Działania „do”



Trudne sytuacje, myśli i uczucia

# Strategie walki i związane z nimi koszty

## Część 1. Czego próbowałaś/próbowałeś do tej pory?

Dokończ poniższe zdanie.

Doświadczenia wewnętrzne (myśli, uczucia, emocje, wspomnienia, impulsy, wyobrażenia, doznania), których najbardziej chcę uniknąć lub których bardzo chcę się pozbyć, to:

---

---

---

---

---

Teraz poświęć kilka minut na spisanie wszystkich rzeczy, które kiedykolwiek robiłaś/robiłeś, żeby uniknąć tych doświadczeń wewnętrznych albo się ich pozbyć. Postaraj się przypomnieć sobie każdą zastosowaną przez siebie (intencjonalnie lub mimowolnie) strategię walki.

Proszę, zrób to bez oceniania, za to ze szczerym zaciekawieniem. Nie oceniaj stosowanych przez siebie sposobów jako dobrych lub złych, właściwych lub niewłaściwych, pozytywnych lub negatywnych. Tu nie chodzi o ocenianie słuszności tego, co powinno lub czego nie powinno się robić. Celem jest ustalenie, czy te sposoby są użyteczne – czy na dłuższą metę pomagają ci wieść takie życie, jakiego pragniesz (jeśli któryś z nich w dłuższej perspektywie czasowej poprawia twoje życie, to oczywiście zalicz go do działań „do” i nadal z niego korzystaj).

Zapisz jak najwięcej przykładów, uwzględniając między innymi poniższe kategorie.

### Odwracanie uwagi

Co robisz, żeby odwrócić swoją uwagę od bolesnych myśli i uczuć (np. oglądasz telewizję, surfujesz w internecie, czytasz książkę, grasz na komputerze, ćwiczysz, wykonujesz prace ogrodowe, oddajesz się hazardowi, jesz, sięgasz po alkohol lub narkotyki)?

---

---

---

---

---

### Wycofanie się

Jakich ważnych, wzbogacających życie zajęć, zdarzeń, zadań, wyzwań unikasz, z jakich rezygnujesz, od jakich uciekasz, jakie odkładasz na później, z jakich całkiem się wycofujesz? (Rzecz jasna, jeśli nie są one ważne, znaczące czy wzbogacające życie, rezygnacja z nich nie stanowi problemu). Jakich ważnych ludzi unikasz, z relacji z kim się wycofujesz?

---

---

---

*Pułapka szczęścia. Przestań walczyć, zacznij żyć,*

Sopot: GWP 2024. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne sp. z o.o.

---

---

---

## Strategie myślowe

W jaki sposób próbujesz (świadomie lub nie) odsunąć od siebie ból za pomocą zastanawiania się, rozmyślania, gdybania? Zaznacz strategie, które kiedykolwiek stosowałeś/stosowałaś, a następnie dopisz takie, które nie zostały tu wspomniane:

- zamartwianie się;
- fantazjowanie o lepszej przyszłości;
- obmyślanie scenariuszy ucieczki (np. scenariusza odejścia z pracy, zakończenia związku) lub zemsty;
- myślenie „to niesprawiedliwe, że...” lub „gdyby tylko...”;
- obwinianie siebie, innych ludzi lub świata;
- dyskutowanie ze sobą;
- pozytywne myślenie, powtarzanie afirmacji;
- osądzanie lub krytykowanie siebie;
- łajanie siebie;
- analizowanie siebie i innych (próby zrozumienia, dlaczego jesteś, jaka/jaki jesteś, dlaczego inni są, jacy są);
- analizowanie sytuacji, życia, świata (próby zrozumienia, dlaczego coś się wydarzyło, dlaczego życie czy świat są takie, a nie inne);
- snucie planów, obmyślanie strategii działania, konstruktywne rozwiązywanie problemu;
- sporządzanie listy rzeczy do zrobienia;
- powtarzanie inspirujących cytatów lub przysłów;
- kwestionowanie negatywnych myśli lub dyskutowanie z nimi;
- powtarzanie sobie: „To minie” albo „To może nigdy się nie zdarzyć”.

Inne strategie myślowe:

---

---

---

---

---

## Substancje

Po jakie substancje sięgasz, żeby uniknąć bólu albo się go pozbyć (np. jedzenie, alkohol, papierosy, narkotyki, leki, środki naturopatyczne, środki ziołowe, herbata, kawa, słodczyce)?

---

---

---

---

---

---

---

---

### Inne strategie

Z jakich innych strategii zdarzało ci się korzystać, żeby uciec przed niechcianymi myślami i uczuciami, uniknąć ich lub nie myśleć o nich? Oto garść przykładów: medytacja, romans, agresja, tai-chi, masaż, ćwiczenia fizyczne, wywoływanie kłótni, taniec, muzyka, próby samobójcze, autoagresja, „tolerowanie”, „zagryzanie zębów”, modlitwa, niszczenie przedmiotów, zaleganie w łóżku, czytanie poradników, wizyta u terapeuty, lekarza lub innego specjalisty w dziedzinie zdrowia, złośczenie się na życie lub na innych ludzi.

---

---

---

---

---

### Część 2. Jak to się sprawdziło na dłuższą metę?

Wiele strategii walki przynosi krótkotrwałą ulgę od bolesnych myśli i uczuć. Zastanów się jednak, czy one pozwalają ci pozbyć się takich myśli i uczuć na zawsze, tak że te nigdy już nie wracają. Jak szybko ból wraca po zastosowaniu większości owych strategii?

Rzecz jasna niektóre z tych metod, gdy są stosowane mądrze i z umiarem, na dłuższą metę poprawiają nasze życie. W takim przypadku uznajemy je za działania „do”, które warto kontynuować. Kiedy jednak ich nadużywamy lub nadmiernie na nich polegamy – gdy stosujemy je przesadnie, w sztywny lub nieodpowiedni sposób – pociągają one za sobą znaczne koszty długoterminowe. Zastanów się, kiedy stosowałeś/stosowałaś wypisane strategie **nadmiernie** lub **w nieodpowiedni sposób** i jakie koszty pociągnęło to za sobą, jeśli chodzi o zdrowie, vitalność, energię, relacje z ludźmi, pracę, wolny czas, finanse, niewykorzystane możliwości, zmarnowany czas, ból emocjonalny, zmęczenie, energię, frustrację, rozczarowanie i tak dalej. Nie spiesz się i dokładnie to przemyśl.

### Część 3. Ile cię to kosztowało?

Teraz zastanów się, ile z tych metod wprawdzie zapewnia chwilową ulgę od bólu, ale na dłuższą metę sprawia, że tkwisz w miejscu, pogarsza twoje życie lub pociąga za sobą spore koszty. Zaznacz odpowiedź, która wydaje ci się najtrafniejsza.

żadna \_\_\_ kilka \_\_\_ mniej więcej połowa \_\_\_ większość \_\_\_ wszystkie \_\_\_

(W im większym stopniu unikasz doświadczania, tym bliżej prawego krańca będzie twoja odpowiedź).

## Życzliwe słowa i działania

Co życzliwego możesz sobie powiedzieć i zrobić dla siebie: (1) w ciągu kilku następnych godzin, (2) w ciągu kilku najbliższych dni i tygodni?

<p>Życzliwe słowa, które mogę sobie powtarzać w najbliższych godzinach</p>	<p>Życzliwe rzeczy, które mogę zrobić dla siebie w najbliższych godzinach</p>
<p>Życzliwe słowa, które mogę sobie powtarzać w najbliższych dniach i tygodniach</p>	<p>Życzliwe rzeczy, które mogę zrobić dla siebie w najbliższych dniach i tygodniach</p>

## Pole wartości

<p><b>Praca</b></p> <p>Wartości, które chcę zacząć wcielać w życie lub nadal wcielać w życie:</p>         <p>W jakim stopniu, średnio, udało mi się żyć zgodnie z tymi wartościami w ostatnim tygodniu (od 0 do 10)</p> <p><b>Mój wynik:</b> _____</p>	<p><b>Miłość</b></p> <p>Wartości, które chcę zacząć wcielać w życie lub nadal wcielać w życie:</p>         <p>W jakim stopniu, średnio, udało mi się żyć zgodnie z tymi wartościami w ostatnim tygodniu (od 0 do 10)</p> <p><b>Mój wynik:</b> _____</p>
<p><b>Zdrowie</b></p> <p>Wartości, które chcę zacząć wcielać w życie lub nadal wcielać w życie:</p>         <p>W jakim stopniu, średnio, udało mi się żyć zgodnie z tymi wartościami w ostatnim tygodniu (od 0 do 10)</p> <p><b>Mój wynik:</b> _____</p>	<p><b>Zabawa</b></p> <p>Wartości, które chcę zacząć wcielać w życie lub nadal wcielać w życie:</p>         <p>W jakim stopniu, średnio, udało mi się żyć zgodnie z tymi wartościami w ostatnim tygodniu (od 0 do 10)</p> <p><b>Mój wynik:</b> _____</p>

## Cel krótkoterminowy w jednym obszarze życia

Obszar życia: \_\_\_\_\_

Wartości: \_\_\_\_\_

Cel: \_\_\_\_\_

Kiedy, gdzie i co konkretnie zrobię?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Jakie trudne myśli i uczucia mogą się pojawić?

---

---

---

---

---

---

---

---

Czy jestem gotowa/gotowy skorzystać z umiejętności uwalniania się z haczyka w odniesieniu do tych trudnych myśli i uczuć oraz robić to, co jest dla mnie ważne, aby stworzyć takie życie, jakiego pragnę? (tak/nie)

\_\_\_\_\_

(Jeśli nie, zmodyfikuj cel: zmniejsz go, uprość, ułatw)

W skali od 0 (całkowicie nierealne) do 10 (całkowicie realne) jak oceniasz realność tego, że zrobisz to, co planujesz?

\_\_\_\_\_

(Jeśli twoja ocena wynosi mniej niż 7, zmodyfikuj cel: zmniejsz go, uprość, ułatw)

## Wykorzenianie złych nawyków

Wybierz zły nawyk, nad którym chcesz popracować (powtarzalne zachowanie, które jest nieefektywne, kłopotliwe lub przynosi skutek przeciwny do zamierzonego), i odpowiedz na podane pytania.

Jakie zachowanie chcę wyeliminować lub ograniczyć?

---

Co wyzwała to zachowanie (jakie sytuacje, myśli i uczucia)?

---

---

---

Jakie korzyści przynosi to zachowanie i jakie koszty się z nim wiążą?

Korzyści	Koszty

Jakim skutecznym zachowaniem mogę je zastąpić?

---

---

Jakie umiejętności uwalniania się z haczyka będą mi potrzebne?

---

---

Co lub kto może mi pomóc?

---

---



## Rejestr zmiany zachowania

Odnotowuj w tabeli, kiedy i gdzie zachowałeś/zachowałaś się w nowy sposób i jakie korzyści to przyniosło oraz kiedy i gdzie wróciłeś/wróciłaś do starego zachowania i jakie koszty się z tym wiązały.

Nowe zachowanie: co, gdzie i kiedy zrobiłam/zrobiłem	Korzyści płynące z nowego zachowania	Stare zachowanie: co, gdzie i kiedy zrobiłam/zrobiłem	Koszty związane ze starym zachowaniem