sensus.pl

OSOBOWOŚĆ DNOWA księgarnia internetowa

SPA Twojej duszy

W małym ciele duży zuch. Skuteczny program zapobiegania depresji u dzieci

Autor: Martin E. P. Seligman, Karen Reivich, Lisa Jaycox, Jane Gillham
Tłumaczenie: Joanna Sugiero
ISBN: 978-83-246-1954-2
Tytuł oryginału: The Optimistic Child: A Proven Program to Safeguard Children against Depression and Build Lifelong Resilience
Format: A5, stron: 344

Pociesz swoją pociechę

- Podtrzymywanie poczucia własnej wartości
- Budowanie fundamentów optymizmu
- Pokonanie automatycznego pesymizmu u dziecka
- Doskonalenie umiejętności społecznych

Dodatkowo:

- Kwestionariusz Stylu Atrybucyjnego u Dzieci
- Program prewencyjny Uniwersytetu Pensylwanii

Pomoc dla rodziców, terapeutów i nauczycieli

Depresja, która uderza w najmłodszych

Dziecko. Kwintesencja radości, beztroski i śmiechu. Mimo przelotnych smuteczków mały człowiek jest niemal permanentnie szczęśliwy. Zdarza się jednak, że nawet on, podobnie jak dorośli, doświadcza depresji. A cóż może ranić mocniej niż łzy ukochanego maleństwa? Czy istnieje widok bardziej rozdzierający niż postać załamanego kilkulatka? Czy cokolwiek może boleć mocniej niż jego samooskarżanie, niskie poczucie wartości, strach i niechęć do zabawy?

Podstawową rolą dziecka wydaje się dostarczanie światu radości i wzruszeń. Dlatego depresja u dzieci nie powinna być leczona. Ona po prostu nie powinna się nigdy pojawić! Właśnie teraz musisz nauczyć się zapobiegać tej chorobie u Twojej pociechy. Pesymizm jest cechą nabytą, którą można zmienić. Eksperci od psychologii poznawczej opracowali skuteczną metodę walki ze złymi nawykami myślenia. Techniki przekształcania pesymizmu w optymizm stanowią kluczowy element procesu uodparniania dzieci na depresję.

sensus

Wydawnictwo Helion SA
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl

dr Martin E.P. Seligman

Współautorzy:
dr Karen Reivich
dr Lisa Jaycox
dr Jane Gillham

Pomoc dla rodziców, terapeutów i nauczycieli

Pociesz swoją pociechę

- Podtrzymywanie poczucia własnej wartości
- Budowanie fundamentów optymizmu
- Pokonanie automatycznego pesymizmu u dziecka
- Doskonalenie umiejętności społecznych

Dodatkowo:

- Kwestionariusz Stylu Atrybucyjnego u Dzieci
- Program prewencyjny Uniwersytetu Pensylwanii

W małym ciele duży zuch

Skuteczny program zapobiegania depresji u dzieci

dziecko sensus.pl

Spis treści

Część I Dlaczego dzieci potrzebują optymizmu **9**
1. Weksel 11
2. Od pierwszego kroku do pierwszej randki 21
3. Stworzenie zespołu 31

Część II Gdy wychowywanie dziecka z wyżu demograficznego przynosi złe efekty **37**
4. Ruch wspierania poczucia własnej wartości 39
5. Epidemia depresji 53

Część III Czy Twoje dziecko jest optymistą, czy pesymistą? **65**
6. Fundamenty optymizmu 67
7. Mierzenie optymizmu 85
8. Skąd bierze się optymizm 113

Część IV Jak wzbudzić w dziecku optymizm i dać mu poczucie kontroli **133**
9. Program Prewencyjny Uniwersytetu w Pensylwanii 135
10. Pokonanie automatycznego pesymizmu u dziecka 153
11. Zmiana stylu wyjaśniania Twojego dziecka 185
12. Kwestionowanie i dekatastrofizacja 217
13. Doskonalenie umiejętności społecznych 255

Część V Dzieci XXI wieku **301**
14. Piramida optymizmu: niemowlęta, kilkulatki i przedszkolaki 303
15. Granice optymizmu 325

Podziękowania 331

10

Pokonanie automatycznego pesymizmu u dziecka

Program Prewencyjny Uniwersytetu Pensylwanii przyniósł wspaniałe efekty w zapobieganiu depresji u uczniów szkół podstawowych i gimnazjalnych, dlatego postanowiliśmy nauczyć go rodziców, tak aby mogli oni pomóc swoim dzieciom w domu. W następnych czterech rozdziałach dowiesz się, jak nauczyć swoje dziecko głównych technik optymizmu — to właśnie te umiejętności pomogły w immunizacji dzieci uczestniczących w Programie Prewencyjnym Uniwersytetu Pensylwanii przeciwko depresji. W tym rozdziale nauczysz się pokazywać dziecku, jaki jest związek między jego sposobem myślenia a emocjonalnymi reakcjami. W rozdziale 11. zdobędziesz umiejętności, które pomogą Ci pielęgnować optymistyczny styl wyjaśniania u dziecka, a w rozdziale 12. dowiesz się, jak nauczyć dziecko prowadzić twórczy dialog z własnymi pesymistycznymi myślami. Umiejętności społeczne, które mogą pomóc dziecku zwalczyć depresję, zostaną omówione w rozdziale 13.

Jeśli chcesz nauczyć swoje dziecko poznawczych umiejętności optymizmu, musisz najpierw zmienić własny sposób myślenia. Dzieci w dużym stopniu przejmują pesymizm od rodziców i nauczycieli, dlatego ważne

jest, żebyś stał się wzorem optymistycznego myślenia dla swojej pociechy. W tym rozdziale skupimy się na dwóch ważnych kwestiach. Najpierw nauczymy Cię stosować każdą z technik we własnym życiu, a potem podpowiemy, jak zapoznać nimi Twoje dziecko. Dopóki sam nie będziesz umiał swobodnie korzystać z tych umiejętności, trudno będzie Ci nauczyć ich kogoś innego.

Zanim na dobre rozpoczniemy ten rozdział, musisz zrozumieć, że zaprezentowane tu strategie nie działają jak magiczna różdżka. Jeśli jesteś pesymistą i potrafisz znaleźć ukrytą krytykę w każdym komplemencie oraz zły omen w każdym pomyślnym przedsięwzięciu, nie zobaczysz nagle szklanki w połowie pełnej po przeczytaniu tej książki. Dzięki regularnym ćwiczeniom nauczysz się kwestionować swoje pesymistyczne myśli, jednak to wymaga czasu i wysiłku z Twojej strony. Przypominam Ci, że kurs, w którym brały udział dzieci w ramach Programu Prewencyjnego Uniwersytetu Pensylwanii, trwał łącznie 24 godziny. Przez ten cały czas dzieci uczyły się optymizmu i ćwiczyły nowe umiejętności w praktyce, przy czym część zadań wykonywały po zajęciach w domu. Aby wyciągnąć jak najwięcej z czterech najbliższych rozdziałów, najpierw przeczytaj dokładnie każdy z nich. Zobaczysz, że niektóre zagadnienia dotyczą Ciebie, a inne Twojego dziecka. Potem wróć do pierwszego działu skierowanego do dorosłych i przećwicz techniki tam zaprezentowane. Przeznacz godzinę na ćwiczenie nowych umiejętności i postaraj się, żeby nikt w tym czasie Ci nie przeszkadzał. I pamiętaj: bądź cierpliwy. Nauka wymaga czasu, a proponowane przez nas techniki mogą zmienić Twoje życie na zawsze. Gdy poczujesz, że posiadłeś już nową umiejętność, przejdź do następnego działu, w którym dowiesz się, jak nauczyć jej Twoje dziecko.

PRZEGLĄD

Techniki, które poznasz w tym oraz następnych dwóch rozdziałach, przypominają główne taktyki stosowane przez terapeutów w leczeniu depresji. Zostały one przez nas zmodyfikowane, tak aby mogli je stosować ludzie nie cierpiący na tę chorobę. Terapia poznawcza trwa krótko, a jej skuteczność jest podobna jak w przypadku leków na depresję. Oznacza to, że gdybyśmy losowo skierowali pacjentów wykazujących podobnie ciężkie objawy depresji na terapię poznawczą albo na leczenie

najskuteczniejszymi lekami, znaczącą poprawę odnotowalibyśmy u podobnej liczby chorych (około 70 procent). Jednak z czasem różnice między tymi dwiema grupami zaczęłyby się coraz bardziej nasilać. Gdybyśmy obserwowali „reagujących" (czyli tych, którym leczenie pomogło) w dłuższym okresie, oceniając ich poziom depresji co pół roku, odkrylibyśmy, że pacjenci, którzy byli leczeni lekami na depresję, ponownie zapadają na tę chorobę dwa razy częściej niż ci, którzy przeszli terapię poznawczą. Terapia ta obniża ryzyko zachorowania na depresję w przyszłości, ponieważ uczy pacjenta nowych wzorców myślenia, które ten wykorzystuje, gdy przydarza mu się coś przykrego. Podsumowując: początkowo zarówno leki, jak i terapia poznawcza przynoszą pozytywne efekty, jednak ta druga metoda jest dwukrotnie skuteczniejsza pod względem prewencji[1].

Istnieją cztery podstawowe umiejętności optymizmu będące fundamentem zarówno terapii poznawczej, jak i Programu Prewencyjnego Uniwersytetu Pensylwanii. Najpierw uczysz się rozpoznawać myśli, które krążą Ci po głowie, gdy czujesz się przygnębiony i zdołowany. Te myśli, często niezauważalne, mają ogromny wpływ na Twój nastrój i zachowanie. Technika ta nosi nazwę *łapania myśli*.

> Lydia nauczyła się wyłapywać negatywne myśli, które sama generuje. Jako matka trójki małych dzieci (najmłodsze jest w pierwszej klasie, a najstarsze w piątej) nie przepada za poranną krzątaniną. Wyprawianie trójki dzieci do szkoły potrafi być męczące. Czasami, zamykając drzwi za swoimi pociechami, Lydia krzyczy do nich rzeczy, których potem żałuje. W takich sytuacjach dopada ją potworna chandra. Dzięki stosowaniu techniki łapania myśli Lydia zdała sobie sprawę, że zawsze, gdy nakrzyczy na własne dzieci, powtarza sobie: „Jestem okropną matką — prawdziwą jędzą. Moje dzieci będą mnie nienawidzić. Jestem pewna, że moje zachowanie źle działa na ich psychikę".

Druga umiejętność optymizmu to *ocenianie* tych automatycznych myśli. Musimy zdać sobie sprawę, że to, co mówimy do siebie, niekoniecznie jest prawdą. Lydia uczy się traktować swoje przekonania na temat samej siebie i otaczającego ją świata jak hipotezy, które wymagają sprawdzenia. Zaczyna gromadzić i szacować dowody, które potwierdzą (lub nie) słuszność jej przekonań.

Gdy poproszono Lydię, żeby potwierdziła swoją teorię o tym, że jest złą matką, podała długą listę zarzutów wobec siebie. Aby nauczyć ją optymizmu, kazano jej zrobić listę dowodów na to, że nie jest taką złą matką, co okazało się dużo trudniejsze niż poprzednie zadanie. Druga lista była bardzo krótka, dlatego poproszono Lydię, żeby wzięła pod uwagę również inne swoje zachowania, które wcześniej pominęła. Wkrótce lista zalet przerosła listę wad: Lydia przygotowuje posiłki dla dzieci, pierze im ubrania, gra z nimi w piłkę po lekcjach, pomaga im liczyć ułamki, pociesza, gdy są smutne, uczy je grać na gitarze i okazuje zrozumienie dla ich problemów. Po dostarczeniu tych wszystkich dowodów Lydia zaczęła wątpić, czy rzeczywiście jest taką złą matką.

Trzecia umiejętność to formułowanie *dokładniejszych wyjaśnień*, gdy przydarzają nam się złe rzeczy, i kwestionowanie w ten sposób automatycznych myśli. Lydia nauczyła się mówić: „Po południu miło spędzam czas z dziećmi. Rano jest gorzej, bo nigdy nie byłam rannym ptaszkiem. Muszę nauczyć się lepiej panować nad poranną irytacją". „Nigdy nie byłam rannym ptaszkiem" to wyjaśnienie, które nie ma trwałego charakteru. Lydia nauczyła się zastępować nim typową wcześniej myśl „Jestem okropną matką". Dzięki ćwiczeniom przerwała wreszcie łańcuch negatywnych wyjaśnień, który szedł w niebezpiecznym kierunku: „Jestem okropną matką, nie radzę sobie z dziećmi, a więc nie zasługuję na to, żeby żyć". Zaczęła podawać zupełnie inne wytłumaczenie dla swojego złego zachowania. Teraz potrafi już powiedzieć: „To zupełnie nielogiczne, że nie zasługuję na to, żeby żyć, tylko dlatego, że nie jestem rannym ptaszkiem". Gdy uświadomiła sobie, że jej problemem jest poranna krzątanina, a nie to, że jest złą matką, jej nastrój poprawił się. Dzięki temu poczuła przypływ energii, który sprawił, że poranki z dziećmi stały się bardziej do zniesienia.

I wreszcie czwarta umiejętność: *dekatastrofizacja*. Przypomnij sobie, jak ostatnio Ci się coś nie udało: na urządzonej przez Ciebie szykownej kolacji gość honorowy dostał alergii na sos orzechowy, a w musie orzechowym było pełno grudek; żona (mąż) zapytała (zapytał) Cię, kiedy zaczniesz ćwiczyć; złapałeś syna, jak palił trawkę za garażem; Twój szef powiedział Ci, że jest rozczarowany Twoimi wynikami. Gdy coś nie idzie po Twojej myśli, czy wyobrażasz sobie od razu najgorsze możliwe konsekwencje? Czy zdarza Ci się fantazjować o najbardziej tragicznych skutkach?

Myślenie o najgorszym (inaczej katastrofizacja) czasami może być produktywne, ale w sytuacjach, gdy najgorszy scenariusz jest mało prawdopodobny, przynosi ono wyłącznie negatywne skutki. W takich przypadkach szykowanie się na najgorsze jest po prostu stratą czasu — w ten sposób tracisz tylko energię i psujesz sobie humor.

Lydia lubiła katastrofizować. Gdy koleżanka Eileen powiedziała jej, że ma już dość ciągłego odwoływania ich wspólnych planów przez Lydię, potraktowała to nie tylko jako zakończenie ich znajomości, ale również uznała, że inne przyjaźnie na tym ucierpią. „Gdy Eileen powiedziała mi, co czuje, od razu pomyślałam: »To koniec. Zepsułam to. Eileen jest zbyt miła, żeby mi to powiedzieć, ale prawda jest taka, że nie chce już mieć ze mną nic wspólnego. Wiem, co teraz będzie. Eileen powie o wszystkim Sharon, Lynn i Toni, a wtedy one też się ode mnie odsuną«".

Lydia nauczyła się lepiej oceniać prawdopodobieństwo katastrof, których się obawia. Zamiast pozwalać, żeby fantazje i nierealistyczne horrory psuły jej skutecznie nastrój, nauczyła się kierować całą swoją energię na naprawę problemów.

Łapanie automatycznych myśli, szukanie dowodów, tworzenie alternatyw i dekatastrofizacja to cztery główne umiejętności poznawcze stanowiące fundament Programu Prewencyjnego Uniwersytetu Pensylwanii. W dalszej części tego rozdziału dowiesz się, jak nauczyć pierwszych dwóch najpierw siebie, a potem Twoje dziecko. W następnych dwóch rozdziałach omówimy tworzenie alternatyw i dekatastrofizację — umiejętności, które składają się na skuteczną dysputę.

MODEL ABC

Wielu ludzi uważa, że złe samopoczucie jest bezpośrednim skutkiem „czynników stresujących" albo zmagania się z przeciwnościami losu. Gdy ktoś naruszy naszą prywatność, jesteśmy na niego źli. Kiedy tracimy coś cennego, czujemy się przygnębieni. Każde wydarzenie w naszym życiu wywołuje emocje, ale to powiązanie jest dużo słabsze, niż Ci się wydaje. Zrozumiesz to, gdy wyobrazisz sobie dwie osoby w tej samej sytuacji.

Jennifer i Tara to sąsiadki i przyjaciółki od dwunastu lat. Każda z nich była świadkiem triumfów i porażek koleżanki. W zeszłym roku postanowiły wyjechać razem na wakacje — same, bez mężów i dzieci. Nie miały zbyt dużo pieniędzy, więc postanowiły poszukać jakiegoś taniego sposobu na wypoczynek. Żadna z nich nie była wcześniej na kampingu, ale obie uznały, że będzie to dla nich wspaniałe wyzwanie. Sprawdziły różne miejsca na Wschodnim Wybrzeżu i postanowiły pojechać do Outer Banks w Północnej Karolinie. Zapakowały samochód sprzętem pożyczonym od znajomych i machając rodzinom na pożegnanie, ruszyły w podróż sprzed domu Tary.

Trzy dni później, gdy ulokowały się w samodzielnie rozbitym namiocie, zaczęło padać. Na początku był to tylko delikatny kapuśniaczek, ale wkrótce zamienił się on w rzęsisty deszcz. Wiatr wiał coraz silniej, wyrywając słupki z ziemi i wprawiając namiot w prawdziwe konwulsje. Kobiety zapomniały wziąć ze sobą brezent, więc po kilku minutach deszczu do ich namiotu zaczęło wdzierać się błoto. Gdy usłyszały pierwszy grzmot zwiastujący burzę, straciły humor na dobre. Postanowiły znaleźć solidniejsze schronienie. Szybko wybiegły z namiotu i wsiadły do samochodu. Burza szalała przez osiemnaście godzin.

Deszcz wywołał takie zniszczenia, że Tara i Jennifer nie mogły wrócić na pole namiotowe jeszcze przez trzy dni. Zameldowały się w tanim motelu, w którym nie było telefonu, telewizor wydawał dźwięki jakby spod wody, a recepcjonista miał wytatuowany na piersi obraz martwego jelenia oraz napis URODZONY ŁOWCA.

Gdy kobiety wróciły na pole namiotowe, okazało się, że ich rzeczy uległy kompletnemu zniszczeniu. Namiot był rozerwany w kilku miejscach. Śpiwory i sprzęt do gotowania zniknęły. Klosz od lampki był roztrzaskany na kawałki. Większość pożyczonego od znajomych sprzętu była zdewastowana.

Mimo że wycieczka okazała się fiaskiem, Tara i Jennifer zupełnie inaczej zareagowały na wspólne doświadczenie. Najpierw obie były zmartwione. Wielkość szkód przeraziła je, ponieważ miały świadomość, że będą musiały odkupić pożyczony sprzęt.

Podróż do domu była długa. Z początku obie kobiety były markotne. Po kilku godzinach jazdy nagle Jennifer zaczęła chichotać. Ironia, którą dostrzegła w ich nieszczęśliwym wypadku, wkrótce

wywołała w niej salwy śmiechu. „Ale zaoszczędziłyśmy pieniądze na tych wakacjach… Żadnych czterogwiazdkowych hoteli, ależ skąd. Jedziemy na tanie wczasy! Dwie wariatki. Ty, ja i piękna przyroda!”. Im bardziej śmiała się Jennifer, tym bardziej ponura była Tara.

Gdy dojechały do domu, Jennifer miała już gotową historię o „dwóch panienkach z miasta, które dały się pokonać burzy”. Nie mogła się doczekać, aż opowie rodzinie o swoich wstrząsających przeżyciach, ale za każdym razem, gdy zaczynała opowieść, wybuchała śmiechem i musiała zaczynać od nowa. Natomiast Tara wysiadła szybko z samochodu, przywitała się krótko z rodziną, powiedziała, że chce odpocząć, i obiecała, że porozmawia z nimi jutro.

Albert Ellis, który razem z Aaronem Beckiem stworzył terapię poznawczą, opracował „model ABC”[2]. A oznacza niepowodzenie (ang. *adversity*). Może to być dowolne negatywne zdarzenie: nieudane wakacje, kłótnia z przyjacielem, śmierć ukochanej osoby. C symbolizuje konsekwencje (ang. *consequences*), czyli to, jak się czujemy i zachowujemy na skutek tego wydarzenia. Bardzo często wydaje nam się, że każde negatywne zdarzenie natychmiastowo i automatycznie powoduje konsekwencje, jednak Ellis twierdzi, że to B, czyli przekonania (ang. *beliefs*), i interpretacje A wywołują określone skutki.

Jennifer i Tara przeżyły wspólne przykre doświadczenie — nieudane wakacje — ale konsekwencje tego wydarzenia były zupełnie inne dla obu kobiet. Różnica wynikała z odmiennych interpretacji tego samego nieszczęścia. Oto, jakie przekonanie wyznawała Jennifer:

A. Niepowodzenie: Ojej, co za wycieczka! Mogę uczciwie powiedzieć, że to był mój najgorszy tydzień od czasów naszej porażki z mieszkaniem. Mówiąc w skrócie, jechałyśmy trzy dni tylko po to, żeby zobaczyć, jak największe deszcze w historii Karoliny dokonują ogromnych szkód w obozowisku i niszczą większość sprzętu kampingowego pożyczonego od Billa i Rogera. W końcu spędziłyśmy nasze wakacje w brudnym, rozpadającym się motelu. Mówię wam, przy nim to schronisko, w którym nocowaliśmy zeszłego lata, wyglądało jak Tadź Mahal!

B. Przekonania: Nie mogłam uwierzyć, że to się dzieje naprawdę. Co za pech. Na początku pomyślałam sobie, że pomysł wakacji pod namiotem to była czysta głupota. Przecież ani ja, ani Tara nie jesteśmy

specjalistkami od kempingu. Naszym najbliższym kontaktem z naturą była wyprawa z dziećmi na wystawę „Zagrożone gatunki" do pobliskiego muzeum. Uznałam, że postąpiłyśmy naprawdę niemądrze, wybierając się na taką wyprawę. Potem jednak zaczęłam traktować to jak żart. Wszystko, co mogło, poszło nie tak. Mówię wam, powinnyśmy zostać oficjalnymi maskotkami „Prawa Murphy'ego". Wiem przecież, że nasz brak doświadczenia w kempingowaniu nie miał nic wspólnego z burzą. Po prostu miałyśmy wielkiego, ogromnego pecha!

C. Konsekwencje: Przez pierwsze dwa dni po tych przejściach czułam się fatalnie. Było mi tak wstyd, że nie chciałam o tym rozmawiać nawet z Tarą. Czułam się źle sama ze sobą. Najgorszy moment był wtedy, jak wróciłyśmy na kemping i zobaczyłyśmy te wszystkie zniszczenia. Chciałam wsiąść do samochodu i odjechać jak najdalej z tego miejsca. Jeszcze bardziej dobijała mnie świadomość, że będę musiała wytłumaczyć się ze wszystkiego przed Rogerem i Billem. Ale kiedy pierwszy szok minął, zaczęłam się z tego śmiać. Ta cała sytuacja była naprawdę zabawna, na swój pokręcony sposób! Im bardziej się śmiałam, tym bardziej zabawne to wszystko mi się wydawało. Tara miała podły nastrój, więc próbowałam ją pocieszyć, ale nie udało mi się. Może kiedyś opiszę tę naszą przygodę. Szkoda, że w gazetach nie ma działu „Antywakacje i antypodróże"!

Na początku Jennifer czuła się zawstydzona i przygnębiona. Marzyła, żeby uciec z tego okropnego miejsca, nie mówiąc nic nikomu. To zrozumiałe zachowanie w świetle tego, jak Jennifer postrzegała swoją porażkę. Pierwsze jej myśli dotyczyły tego, że jest „głupia" i „naprawdę niemądra". Większość z nas czułaby się zażenowana i zdołowana, gdybyśmy uznali, że nieudana wycieczka jest skutkiem naszej głupoty — gdybyśmy zastosowali wyjaśnienie o charakterze wewnętrznym, trwałym i globalnym. Jednak zawstydzenie Jennifer nie trwało długo. Gdy spojrzała na całą sytuację jak na pechowy zbieg okoliczności, jej nastrój poprawił się, a frustracja zamieniła się w śmiech.

Tara spojrzała na całe wydarzenie zupełnie inaczej, wywołując całkowicie odmienne konsekwencje. Oto, jak streściła tę samą wyprawę swojemu mężowi:

A. Niepowodzenie: Przybyłyśmy na miejsce sześć godzin przed nadejściem burzy. Nigdy nie widziałam czegoś podobnego. Cały kemping został spustoszony. Gdy zdałyśmy sobie sprawę, co się dzieje, pobiegłyśmy do samochodu i poszukałyśmy schronienia, w którym mogłybyśmy przenocować. Myślałyśmy, że zostaniemy tam tylko na jedną noc, ale strażnicy leśni nie pozwalali nam wrócić do namiotu jeszcze przez trzy dni.

B. Przekonania: Wstyd przyznać, ale zawaliłam na całej linii. Nie mogę uwierzyć, że jestem aż taka głupia. Oczywiście, to nie ja wywołałam burzę, ale niepotrzebnie jeszcze pogorszyłam naszą sytuację. Na przykład nie zabrałam z namiotu sprzętu, gdy odjeżdżałyśmy z pola. Co za bezmyślność! Przecież to nie były nasze rzeczy, tylko pożyczone. Powinnyśmy je spakować do samochodu przed opuszczeniem kempingu. A ja zostawiłam je na pastwę burzy. Kolejna głupota z mojej strony to to, że nie zrobiłam żadnego wywiadu na temat miejsca, do którego się wybierałyśmy. Pamiętam, że przed wyjazdem myślałam o tym, żeby zadzwonić i zapytać, jaka pogoda panuje w Karolinie o tej porze roku, ale oczywiście zapomniałam. Cała ja. Niczego nie potrafię doprowadzić do końca. Jestem na to zbyt leniwa. Tym razem to lenistwo kosztowało nas sporo pieniędzy.

C. Konsekwencje: To było straszne. Najgorsze wakacje w moim życiu. Obie z Jen byłyśmy bardzo przygnębione przez pierwsze kilka dni, ale potem ona zaczęła się z tego śmiać. Nie wiem, co takiego zabawnego dostrzegła w naszej sytuacji. Próbowała mnie pocieszyć — wiem, że chciała mojego dobra, ale tylko działała mi na nerwy. Do teraz nie rozumiem, jak ona może się z tego śmiać. Wiem, że wczoraj byłeś na mnie zły, że nie chciałam z tobą rozmawiać, ale czułam się naprawdę okropnie. Tak mi wstyd, że muszę ci to wszystko opowiadać. Mam ogromne poczucie winy. Może dla ciebie to nie jest nic wielkiego, ale ja wciąż czuję się bardzo głupio. Chciałabym jak najszybciej o tym wszystkim zapomnieć.

Tara nie widziała w wyprawie nic zabawnego. Czuła się winna i przygnębiona, ponieważ uznała, że przyczyną niepowodzenia była jej głupota, lenistwo i brak przezorności. Te cechy mają charakter trwały („Niczego nie potrafię doprowadzić do końca. Cała ja"). Jennifer potrafiła zmienić interpretację wycieczki, co wpłynęło na poprawę jej samopoczucia. W przeciwieństwie do niej Tara nie umiała spojrzeć na całą sytuację z innego punktu widzenia. Dla niej nieudane wakacje były

jedynie kolejnym dowodem na jej brak kompetencji. Gdy coś idzie nie po jej myśli, Tara szuka przyczyny problemu w sobie i podaje powody, które są trwałe i niemożliwe do zmienienia.

Pesymizm Tary to coś więcej niż dziwaczny styl bycia albo powierzchniowa cecha, która nie ma wpływu na jej życie. Ogólnie mówiąc, pesymistyczne przekonania kształtują doświadczenia człowieka za pomocą dwóch potężnych mechanizmów: samospełniającej się przepowiedni i stronniczej akceptacji dowodów.

> Denise ma 33 lata. Jest samotna i brakuje jej intymnego związku z mężczyzną. Stephanie jest jej współlokatorką i również nie ma partnera. Stephanie postanawia, że obie powinny zacząć częściej wychodzić i spotykać się z ludźmi — nie można tak siedzieć i czekać, aż wymarzony mężczyzna w cudowny sposób pojawi się przy ich kuchennym stole. „Słuchaj, Denise, już za długo narzekamy na naszą samotność", zaczęła Stephanie. „Jak jeszcze raz wrócimy do naszej rozmowy pod tytułem »Wszyscy fajni faceci są zajęci«, to chyba zwymiotuję. Skąd my możemy to wiedzieć? Wciąż siedzimy w domu i jedyne miejsce, w którym mogłybyśmy poznać kogoś nowego, to metro".
>
> Stephanie próbuje namówić Denise na wspólne wyjście do lokalnego klubu o nazwie Thursday's. Ta odpowiada: „Nie, nie mam ochoty. Nie cierpię chodzić do klubów. Nigdy nie wiem, co powiedzieć, więc nawet jeśli jakiś facet do mnie zagada, na pewno to spieprzę. Jestem straszną nudziarą. Każdy po pięciu minutach rozmowy zaczyna przewracać oczami. Dwie osoby nawet zaczęły chrapać! Dokładnie wiem, jak to będzie: zacznę się jąkać i bełkotać, a facet szybko znajdzie jakąś wymówkę, żeby skończyć rozmowę. A potem usiądę w kącie i będę rozmyślać nad moim żałosnym losem". Denise jest niechętnie nastawiona do pomysłu przyjaciółki, ale w końcu po wielu prośbach daje się namówić.

Denise uważa, że jest fatalnym partnerem do rozmowy. To przekonanie samo w sobie wpływa negatywnie na jej relacje z ludźmi i działa jak samospełniająca się przepowiednia — wywołuje dokładnie takie skutki, jakich Denise chciałaby uniknąć. Idąc do Thursday's Denise jest przekonana, że odstraszy każdego, kto do niej zagada. Przez to jej nerwowość rośnie. Na widok uśmiechającego się do niej mężczyzny czuje narastający strach i zdenerwowanie.

Denise myśli sobie tak: „No, świetnie. Ten facet się do mnie uśmiecha. Idzie w moim kierunku. No to zaraz się zacznie. Na pewno wszystko spieprzę. Nie mam nic ciekawego do powiedzenia. Jak tylko otworzę usta, on zacznie się zastanawiać, jak stąd uciec". Trudno jest prowadzić uduchowioną konwersację, gdy Twoja głowa jest pełna negatywnych myśli. Nic więc dziwnego, że gdy Denise próbuje rozpocząć dialog z nieznajomym mężczyzną, zaczyna się jąkać i traci pewność siebie — ona naprawdę nie ma nic do powiedzenia. Jednak powodem nie jest fakt, że jest nudziarą, lecz to, że jej pesymistyczne myśli wywołały uczucie niepokoju, które stało się przyczyną problemów z koncentracją.

Stronnicza akceptacja dowodów to drugi obok samospełniającej się przepowiedni mechanizm, za pomocą którego nasze przekonania kształtują nasze doświadczenia. Wyobraź sobie, że Denise spotyka mężczyznę, z którym nawiązuje rozmowę. Stephanie siedzi obok i słucha tej wymiany zdań. Później obie kobiety zdają sprawozdanie z tego spotkania koledze, Jasonowi. Okazuje się, że są to dwie różne historie.

Jason: No i jak poszło? Poderwałyście kogoś wczoraj?

Denise: Akurat. Wyhaczyłam fajnego faceta i wykończyłam go w dwie minuty.

Jason: Nie mogło być aż tak źle.

Denise: Och, nie, było tragicznie. Biedny człowiek. Ledwo powiedział do mnie „Cześć", już widziałam, że tego żałuje.

Stephanie: Daj spokój, Denise. Siedziałam obok was. Rozmawialiście co najmniej dwadzieścia minut. Jestem tego pewna, bo byłam wtedy sama i nie miałam nic lepszego do roboty, więc przysłuchiwałam się waszej rozmowie.

Denise: No dobrze, może przez chwilę pogadaliśmy, ale czy to ma jakieś znaczenie? Cisza między wypowiedziami była taka krępująca, że miałam ochotę zapaść się pod ziemię. Facet ulotnił się, gdy tylko nadarzyła się pierwsza okazja.

Stephanie: Jak zwykle przesadzasz. Nie słuchaj jej, Jason. Przysięgam, że ten facet poszedł sobie tylko dlatego, że kumpel błagał go, żeby z nim wyszedł. Co najmniej trzy razy powtórzył mu, że będzie gotowy dopiero za 10 minut.

Jason: To brzmi tak, jakby był zainteresowany.

Denise: Oj, przestań. Po prostu nie chciał być niegrzeczny.
Stephanie: To dlatego poprosił cię o numer telefonu?
Jason: Naprawdę? I co, dałaś mu numer?
Denise: Tak, ale to nie ma żadnego znaczenia. Mówię wam, on po prostu nie wiedział, co powiedzieć. Na pewno nie zadzwoni,
Stephanie: I znów jesteś w błędzie. Dobrze, może było kilka niezręcznych pauz, ale to normalne przy pierwszej rozmowie. Ja z kolei pamiętam, że dużo się śmialiście. Wygląda na to, że nasza koleżanka znalazła sobie architekta. Powinieneś słyszeć, jakie pytania mu zadawała. Cytuję: „Niedawno widziałam dom na wodospadzie Wrighta. Jak sądzisz, czy to nowatorskie użycie światła i przestrzeni zmieniło kierunek, w którym podąża współczesna architektura?".
Denise: Dobra, starczy tych opowieści. A co u ciebie, Jason?

Stronnicza akceptacja dowodów sprawia, że ludzie widzą tylko te dowody, które stanowią potwierdzenie ich poglądu na świat oraz samych siebie, natomiast odrzucają wszelkie inne. Denise skupiła się na tych aspektach rozmowy, które świadczyły o tym, że jest nudziarą. Stephanie jako obserwatorka potrafiła ocenić rozmowę koleżanki w sposób bardziej bezstronny. Stronnicza akceptacja dowodów wzmacnia siłę pesymistycznych przekonań. Jeśli Denise nie spróbuje z nią zawalczyć, zawsze będzie traktowała swoją rozmowę z nieznajomym mężczyzną w kategoriach porażki: „Widzicie? Miałam rację. Jestem nudziarą". W ten sposób prawdopodobieństwo, że kobieta ponownie wybierze się do klubu w poszukiwaniu wymarzonego partnera, znacząco maleje.

ĆWICZENIE MODELU ABC

Pierwszym krokiem w nauce optymizmu jest zrozumienie połączeń między ogniwami łańcucha ABC. W pierwszej części tego podrozdziału znajdziesz 6 scenariuszy, które opisują kilka niepowodzeń (A) oraz ich konsekwencje (C). Twoim zadaniem jest określenie, jakie przekonania wywołały te konsekwencje. Tu nie ma jednej prawidłowej odpowiedzi. Aby upewnić się, czy wpadłeś na dobre rozwiązanie, zadaj sobie pytanie, czy gdybyś silnie wyznawał to przekonanie, to czułbyś się i działał tak, jak opisano w konsekwencjach. Wszystkie sześć przykładów dotyczy

osób dorosłych, podobnie jak ćwiczenie, które znajdziesz pod nimi. Gdy już wykonasz wszystkie zadania dla dorosłych, przejdź do ćwiczeń ABC dla dzieci, żeby wykonać je ze swoim dzieckiem.

1.A. Planujesz weekendowy wyjazd niespodziankę dla swojej partnerki (partnera) dla uczczenia jej urodzin. Gdy zjawiasz się u niej w biurze w piątek po południu, żeby zabrać ją na wyprawę, ta z irytacją w głosie mówi, że nie może nigdzie pojechać.
B. Myślisz: _____
C. Czujesz się bardzo zawstydzony i próbujesz jej unikać.

2.A. Planujesz weekendowy wyjazd niespodziankę dla swojej partnerki (partnera) dla uczczenia jej urodzin. Gdy zjawiasz się u niej w biurze w piątek po południu, żeby zabrać ją na wyprawę, ta z irytacją w głosie mówi, że nie może nigdzie pojechać.
B. Myślisz: _____
C. Czujesz się zawiedziony, ale postanawiasz poprawić sobie humor obiadem w szykownej restauracji i wyjściem do kina.

3.A. Twoja partnerka (partner) jest ostatnio nieobecna i zamyślona.
B. Myślisz: _____
C. Jesteś tym coraz bardziej zirytowany i próbujesz wywołać kłótnie przy byle okazji.

4.A. Twoja partnerka (partner) jest ostatnio nieobecna i zamyślona.
B. Myślisz: _____
C. Jesteś smutny i zamykasz się w sobie.

5.A. Przypadkiem spotykasz swojego nastoletniego syna i jego kolegów w centrum handlowym, a ten udaje, że Cię nie widzi.
B. Myślisz: _____
C. Śmiejesz się do siebie i obiecujesz sobie, że wieczorem podroczysz się z nim w tej sprawie.

6.A. Przypadkiem spotykasz swojego nastoletniego syna i jego kolegów w centrum handlowym, a ten udaje, że Cię nie widzi.
B. Myślisz: _____
C. Jesteś wściekły; wdzierasz się siłą między chłopców, domagając się uwagi.

Teraz spójrzmy na te sytuacje i zastanówmy się, jakie przekonania wywołały opisane konsekwencje.

1 i 2. W pierwszym przykładzie trwałe, globalne i wewnętrzne przekonanie, takie jak „Zawsze muszę coś zepsuć. Przecież ona ciągle jest zajęta, a ja wymagam, żeby nagle wszystko dla mnie rzuciła", mogło wywołać uczucie zażenowania i chęć unikania partnerki. Gdybyś pomyślał sobie: „To był dobry pomysł, który niestety nie wypalił" albo „Widocznie ma bardzo ciężki tydzień w pracy" (oba wyjaśnienia są tymczasowe, lokalne i zewnętrzne), wtedy czułbyś się rozczarowany, może zirytowany, ale na pewno nie przygnębiony.

3 i 4. W trzecim przykładzie negatywne myśli o partnerce wywołują w Tobie gniew i irytację: „Ona nie ma prawa wyżywać się na mnie" albo „Zachowuje się jak dziecko. Jak coś jej się nie podoba, to od razu stroi fochy". Jeśli jednak zinterpretujesz zdystansowanie partnerki jako oznakę utraty zainteresowania z jej strony, to nie poczujesz złości, lecz smutek.

5 i 6. W piątym przykładzie zewnętrzne, lokalne i tymczasowe wyjaśnienie, takie jak „Widzę, że mój syn oficjalnie wszedł w okres dojrzewania", umożliwi Ci zachowanie dobrego nastroju. Jeśli natomiast potraktujesz zachowanie dziecka jako bezczelny objaw braku szacunku, poczujesz irytację.

Teraz chciałbym, żebyś poćwiczył łapanie własnych myśli. Najlepszą metodą jest pisanie pamiętnika ABC. Przez następne kilka dni, gdy Twoja reakcja na jakąś sytuację zdziwi Cię lub wprawi w zakłopotanie, opisz krótko całe wydarzenie na kartce. Wieczorem poświęć 5 minut na dokonanie wpisu w pamiętniku ABC na temat wydarzeń z danego dnia. „Niepowodzeniem" może być praktycznie wszystko: samochód, który nie chce zapalić, telefon, którego nikt nie odbiera, dziecko, które nie chce zasnąć. Wyobraź sobie na przykład, że musisz pojechać w weekend do biura, żeby dokończyć raport, a Twój współpracownik się spóźnia. Jesteś wściekły. Ta sytuacja powinna zostać opisana w Twoim pamiętniku ABC. Model ABC warto stosować szczególnie wtedy, gdy czujesz, że Twoja reakcja jest nieproporcjonalna do wagi wydarzenia. Oznacza to bowiem, że dopuszczasz do głosu silne przekonania, które są całkowicie pozbawione logiki.

Pamiętnik ABC ma trzy kolumny. W pierwszej, zatytułowanej Niepowodzenie, opisujesz poszczególne sytuacje. Postaraj się być możliwie najbardziej dokładny. Podaj dane na temat tego „kto", „co", „kiedy" i „gdzie". „Dlaczego" to część Twoich przekonań — nie próbuj odpo-

wiadać na to pytanie w kolumnie Niepowodzenie. Jeśli na przykład Twój współpracownik spóźni się 10 minut, napisz: „Miałem się spotkać z Daną w niedzielę o 16:00, żeby skończyć kwartalny raport. Przyszła dopiero o 16:10". Nie pisz: „Dana znowu się spóźniła. To takie typowe dla niej. Jest taka nieodpowiedzialna. Nie cierpię z nią pracować. Byłem wściekły". Opis w kolumnie Niepowodzenie powinien być konkretny i pozbawiony ocen. Druga kolumna to Przekonania. Tutaj napisz, jak zinterpretowałeś przykre wydarzenie z pierwszej kolumny. Rozróżnij swoje myśli od uczuć: te pierwsze opisujesz w kolumnie Przekonania, natomiast drugie w kolumnie Konsekwencje. „On uważa, że jestem niedojrzała" albo „Nic mi się nie udaje" to przekonania. Możesz ocenić dokładność swoich przekonań, porównując je z dostępnymi dowodami. „Czuję się winny z tego powodu" to uczucie.

W przeciwieństwie do przekonań, uczucia nie mogą być prawidłowe ani złe, dlatego nie można ocenić ich poprawności. Opisując swoje przekonania, napisz, w jakim stopniu wierzysz w każdą z tych interpretacji. Użyj skali od 0 do 100, w której 0 oznacza, że w ogóle nie wierzysz w to, co pomyślałeś, a 100 oznacza, że całkowicie zgadzasz się z danym przekonaniem. Jeśli więc jedna z interpretacji spóźnienia Dany brzmiała: „Ona nigdy nie dotrzymuje słowa", a Ty w dużym stopniu się z tym zgadzasz, powinieneś przyznać tej myśli 80 lub 90 punktów.

Trzecia kolumna to Konsekwencje. Tutaj opisz wszystkie uczucia, które wywołało w Tobie niepowodzenie, a także wszystkie Twoje reakcje na tę sytuację. Użyj skali o 0 do 100, aby określić intensywność każdego uczucia — im wyższa punktacja, tym silniejsze uczucie.

Po wypełnieniu wszystkich kolumn przeczytaj, co napisałeś. Upewnij się, że każde uczucie i działanie można połączyć z przekonaniem, które wyjaśnia taką a nie inną reakcję z Twojej strony. Być może nie podoba Ci się ta reakcja, ale pierwszym krokiem w kierunku jej zmienienia jest zrozumienie przekonań, które ją spowodowały. Kiedy ja wypełniam mój pamiętnik ABC, często zauważam jedno lub dwa uczucia lub zachowania, które nie mają żadnego sensu w kontekście przekonań, które opisałem w drugiej kolumnie. W takich sytuacjach poświęcam kilka minut na zidentyfikowanie tego, co pomyślałem, gdy doświadczałem każdego z tych uczuć. Zamykam oczy i wyobrażam sobie całą sytuację oraz to, co wtedy poczułem. Wtedy zazwyczaj potrafię dokładnie określić przekonanie, które wywołało określoną emocję.

MÓJ PAMIĘTNIK ABC*

Wydarzenie	*Przekonania*	*Konsekwencje*
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____
4. _____	_____	_____
5. _____	_____	_____

* W kolumnie *Niepowodzenie* podaj informacje na temat tego „kto", „co", „kiedy" i „gdzie". Bądź konkretny i unikaj ocen. W kolumnie *Przekonania* opisz wszystkie swoje myśli związane z tym wydarzeniem. Oceń każde przekonanie w skali od 0 do 100, w zależności od tego, w jakim stopniu wierzysz w każde z nich. W kolumnie *Konsekwencje* opisz wszystkie uczucia, które wywołało w Tobie niepowodzenie, oraz to, jak się zachowałeś. Oceń intensywność każdego uczucia w skali od 0 do 100.

Jeżeli po opisaniu sekwencji ABC nadal nie rozumiesz, dlaczego zareagowałeś tak, a nie inaczej albo skąd się wzięła intensywność określonych uczuć, oznacza to, że nie zidentyfikowałeś całkowicie swoich przekonań na temat danej sytuacji. Jeśli natomiast każde Twoje uczucie i działanie ma uzasadnienie w postaci określonego przekonania, ćwiczenie zostało dobrze wykonane. Oto kilka przykładów, które pokażą Ci, jak dokonywać wpisów w pamiętniku ABC.

Niepowodzenie: Razem z narzeczoną planowaliśmy spędzić razem miły wieczór, bo ostatnio mamy dla siebie mało czasu. Około 19:30 zadzwoniła do mnie i spytała, czy miałbym coś przeciwko, gdyby zaprosiła Lori.

Przekonania: Wiedziałem, że tak będzie. Tylko ja się staram o ten związek (80). Jej by wystarczyło, gdybyśmy widywali się raz na miesiąc (85). Sam siebie oszukuję, sądząc, że kiedyś się pobierzemy (70).

Konsekwencje: Czułem wiele różnych emocji. Najpierw byłem bardzo zły na Deb i chciałem rzucić słuchawką (90). Myślę, że również byłem smutny i zdołowany (90). Powiedziałem jej, że źle się czuję i żeby spotkała się z Lori, a my zobaczymy się jutro. Skończyło się na tym, że całą noc snułem się z kąta w kąt.

Niepowodzenie: Chcieliśmy razem z mężem przejść się po okolicy, a on zdjął koszulkę. Poprosiłam, żeby założył ją z powrotem, a on tylko na mnie spojrzał i pokręcił przecząco głową.

Przekonania: On zawsze wszystko wyolbrzymia (60). Powiedziałam tylko, że nie podoba mi się, jak chodzi po ulicy bez koszulki, a on od razu skomentował, że zawsze muszę być „taka sztywna" (80).

Konsekwencje: Zezłościłam się na niego, że zawsze robi z igły widły, i powiedziałam, że wolę pójść na spacer sama. Ale ta samotna przechadzka nie sprawiła mi żadnej przyjemności, bo czułam się sfrustrowana i niezrozumiana (80).

Niepowodzenie: Alex miał zagrabić liście przed treningiem, ale gdy wyszłam na ogród, zobaczyłam, że jego ojciec robi to za niego.

Przekonania: Tak nie może być! James zawsze podważa mój autorytet przed dziećmi (75). Nie mogę tego znieść. Mam dosyć bycia złym gliną (90). Zawsze, gdy daję dzieciom zadanie do wykonania albo karzę je za coś, James wtrąca się i unieważnia moje polecenia (75).

Konsekwencje: Strasznie się zdenerwowałam. Podeszłam do Jamesa i zaczęłam na niego krzyczeć, że jest złym ojcem (95). Nawet nie zapytałam go, dlaczego grabi liście zamiast Aleksa. Potrzebowałam prawie czterdziestu minut, żeby się całkowicie uspokoić.

UCZENIE DZIECKA METODY ABC

Teraz pokażę Ci, jak uczymy dzieci uczestniczące w Programie Prewencyjnym Uniwersytetu Pensylwanii metody ABC. To samo będziesz mógł zrobić ze swoim dzieckiem. Optymalny wiek dla tego rodzaju ćwiczeń to 8 – 12 lat; jeśli jednak dodasz trochę improwizacji i użyjesz bardziej wyszukanego słownictwa, możesz je wykonywać z dziećmi w wieku do 15 lat. Najpierw przygotuj stanowisko pracy. Twoje dziecko musi z chęcią wykonywać ćwiczenia, dlatego opracowaliśmy je w taki sposób, żeby były przyjemne, pozwalały na interakcję i wyzwalały twórczość.

Musisz stworzyć atmosferę sprzyjającą śmiechowi i żartom, w której Twoje dziecko będzie czuło się bezpieczne i kochane. Nie traktuj sztywno zaleceń dotyczących tego, ile czasu należy poświęcić na wykonanie poszczególnych ćwiczeń. Jeśli Twoje dziecko będzie traktowało je jak zadanie domowe albo obowiązek posprzątania szafy, nie wykaże potrzebnego zaangażowania.

Zacznij od poświęcenia piętnastu minut na ćwiczenia (w przypadku starszych dzieci powinno to być nieco więcej) i stopniowo wydłużaj ten okres do trzydziestu minut. Postaraj się wytworzyć atmosferę zaciekawienia. Spraw, żeby Twoje dziecko zainteresowało się swoimi uczuciami i myślami, pokazując mu, że Ty jesteś zaciekawiony własnymi emocjami. Jeżeli w jakiejś codziennej sytuacji będziesz odczuwać silne emocje, a Twoje dziecko będzie znajdować się w pobliżu, zastosuj model ABC na głos. To nie musi odbywać się w formalny sposób (prawdę mówiąc, szczerze to odradzam — w przeciwnym razie Twoje dziecko może uznać Cię za „dziwaka"). Po prostu powiedz, co pomyślałeś i jakie uczucia wywołały te myśli. Jeśli na przykład odwożąc dziecko do szkoły, trafisz na drodze na kierowcę, który nagle zajedzie Ci drogę, zidentyfikuj powiązanie między Twoimi myślami a uczuciami: „Ciekawa jestem, czemu tak mnie zezłościło to, że ten kierowca jedzie powoli. Pewnie dlatego, że pomyślałam sobie: »Teraz to na pewno się spóźnię, bo ten facet przede mną strasznie się wlecze. Jak chce sobie robić przejażdżki po mieście, to nie powinien wsiadać w samochód w godzinach szczytu. Jakie to niegrzeczne z jego strony«".

Wprowadź Dialog Wewnętrzny. Najpierw wyjaśnij dziecku, na czym polega model ABC. Zacznij od przedstawienia mu koncepcji dialogu wewnętrznego. Niektóre dzieci mają świadomość tego, co mówią do siebie, gdy przydarzają im się przykre rzeczy, a inne nie. Oto, co powinieneś powiedzieć (w ogólnym zarysie):

> Gdy mamy problem, na przykład pokłócimy się z kolegą albo dostaniemy karę od rodziców, rozmawiamy o tym, co się wydarzyło, sami ze sobą. To się dzieje w naszych głowach, dlatego nikt inny nie może tego usłyszeć. Wszyscy to robią — dorośli i dzieci. To jest zupełnie normalne. Bardzo często nawet nie zdajemy sobie sprawy z tego, co myślimy, gdy mamy jakiś problem. Ten głos w naszej

głowie włącza się automatycznie, bez naszej wiedzy. Wyobraź sobie, że nauczycielka nakrzyczała na ciebie za coś, czego nie zrobiłeś. Wtedy twoje myśli będą takie: „Dlaczego ona się mnie czepia? Zawsze obwinia mnie za coś, czego nie zrobiłem. Ona chyba bardzo mnie nienawidzi". Jakiś czas temu nie mogłem znaleźć tej książki. Pomyślałem sobie: „Świetnie. Chciałem pokazać dziecku metodę ABC i zgubiłem potrzebne materiały. Teraz będę musiał przypomnieć sobie wszystko, co chciałem mu powiedzieć".

Najważniejsze to uświadomić dziecku, że „mówienie do siebie" jest zupełnie normalne i że wszyscy to robią. Po tym krótkim wstępie omów z nim kilka przykładów. Oto kilka, którymi możesz się posłużyć:

Sam ogląda się w lustrze po powrocie od fryzjera. Myśli sobie…

Sam: Jejku, nie wierzę, że tak mnie obciął. Praktycznie mnie oskalpował. Jestem prawie łysy! Jak mogę pójść do szkoły w takim stanie? Wszystkie dzieci będą się ze mnie śmiały, a zanim włosy odrosną, miną całe miesiące. Wyglądam jak skończona oferma.

Susan siada na ławce w sali gimnastycznej. Myśli sobie…

Susan: Nie mogę uwierzyć, że Julie nie wybrała mnie do drużyny. Jak ja jestem kapitanem, zawsze wybieram ją na samym początku. Ona wybrała Tammy, a przecież Tammy nie jest nawet jej najlepszą przyjaciółką. To ja zawsze nią byłam. Ona chyba mnie już nie lubi.

Greg dowiaduje się, że nie został zaproszony na przyjęcie urodzinowe Johna. Myśli sobie…

Greg: Dlaczego John nie zaprosił mnie na urodziny? Chodzimy razem na zajęcia i spędzamy ze sobą dużo czasu. Musi być na mnie za coś zły, bo wszystkie inne dzieci zostały zaproszone. Wszyscy mówią o tym przyjęciu, a ja będę musiał im powiedzieć, że nie jestem zaproszony. Co za wstyd. Na pewno uznają mnie za frajera. I będą mieli rację.

Patty idzie do szatni po skończeniu lekcji i nie może znaleźć swojej nowej kurtki. Myśli sobie…

Patty: Nie wierzę! Ktoś ukradł moją kurtkę! Co ja teraz powiem mamie? Ona mnie zabije! Ta kurtka była strasznie droga i musiałam długo ją błagać, żeby mi ją kupiła. Obiecałam, że będę na nią uważać, a teraz jej nie ma! Mama już nigdy mi nie zaufa i na pewno nie kupi mi już żadnych ładnych rzeczy do szkoły. Będę wyglądać jak strach na wróble w moich starych ubraniach.

Gdy Twoje dziecko uświadomi sobie, że samo również prowadzi takie dialogi wewnętrzne, zapytaj je, czy przypomina sobie jakąś sytuację z niedalekiej przeszłości, gdy coś mu się nie udało. Dowiedz się, o czym wtedy pomyślało. Musisz sprawić, żeby dziecko zaczęło zwracać uwagę na to, co mówi samo do siebie. Dzięki temu później będziecie mogli razem popracować nad oceną poprawności tych stwierdzeń. Jeśli Twoje dziecko nie może sobie przypomnieć takiej sytuacji, użyj metody badawczej opisanej w następnym akapicie albo wymyśl przykłady, które będą podobne do tego, czego może doświadczać Twoje dziecko. Poproś, żeby wyobraziło sobie, że dana rzecz przydarzyła się jemu, i poproś je, żeby na głos powiedziało, co pomyślałoby w takiej sytuacji.

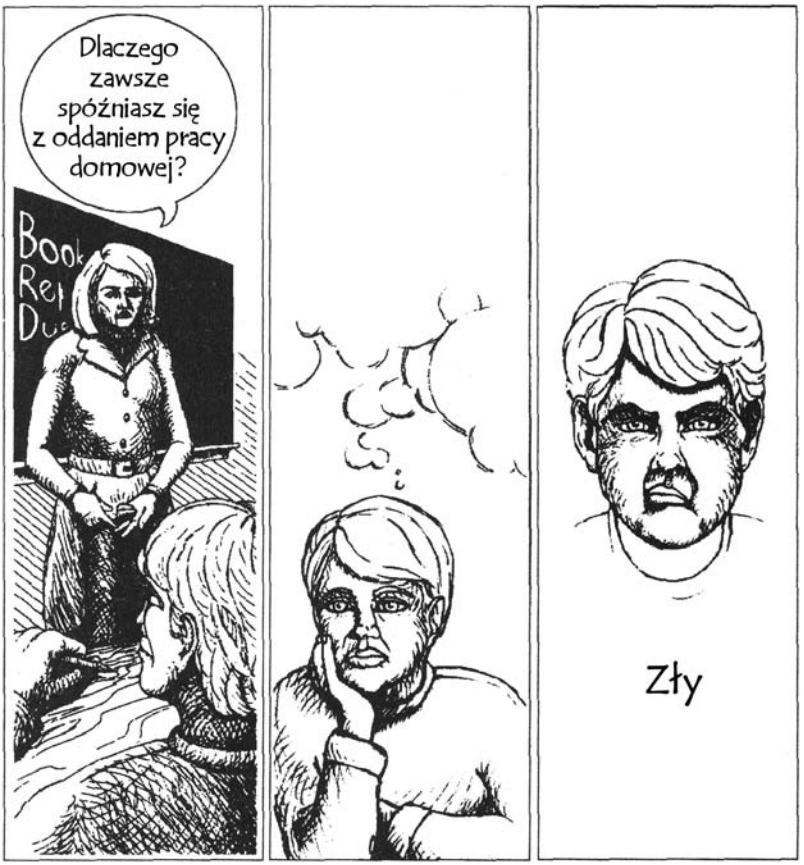
1. Idąc do szkoły, zauważasz kilkoro dzieci, które szepczą do siebie i wskazują w Twoim kierunku. Myślisz sobie: _____
_____
2. Nauczyciel wzywa Cię do odpowiedzi, a Ty nie masz pojęcia, o co Cię zapytał, bo myślałeś o czymś zupełnie innym. Myślisz sobie: _____
3. Razem z przyjacielem planowaliście pójść do kina na film, który obaj bardzo chcecie obejrzeć. Pół godziny przed wyjściem dzwoni do Ciebie, że jednak nie pójdzie z Tobą do kina, bo zamierza pograć z kolegą w Nintendo. Myślisz sobie: _____
_____
4. Twój brat zaprosił do domu grupę kolegów i bez względu na to, co zrobisz, wszyscy się z Ciebie nabijają. Myślisz sobie: _____
_____

Wprowadź model ABC. Gdy Twoje dziecko nauczy się wsłuchiwać we własny dialog wewnętrzny, zapoznaj je z modelem ABC. Musisz uświadomić mu, że jego uczucia nie biorą się znikąd i nie są *bezpośrednim skutkiem* tego, co mu się przydarzyło. Wszystko zależy od tego, co pomyśli o danym wydarzeniu. Jeśli nagle poczuje złość, smutek albo strach, oznacza to, że jakaś myśl musiała spowodować to uczucie — kiedy odkryje, co to za myśl, będzie mogło wpłynąć na zmianę swojego samopoczucia.

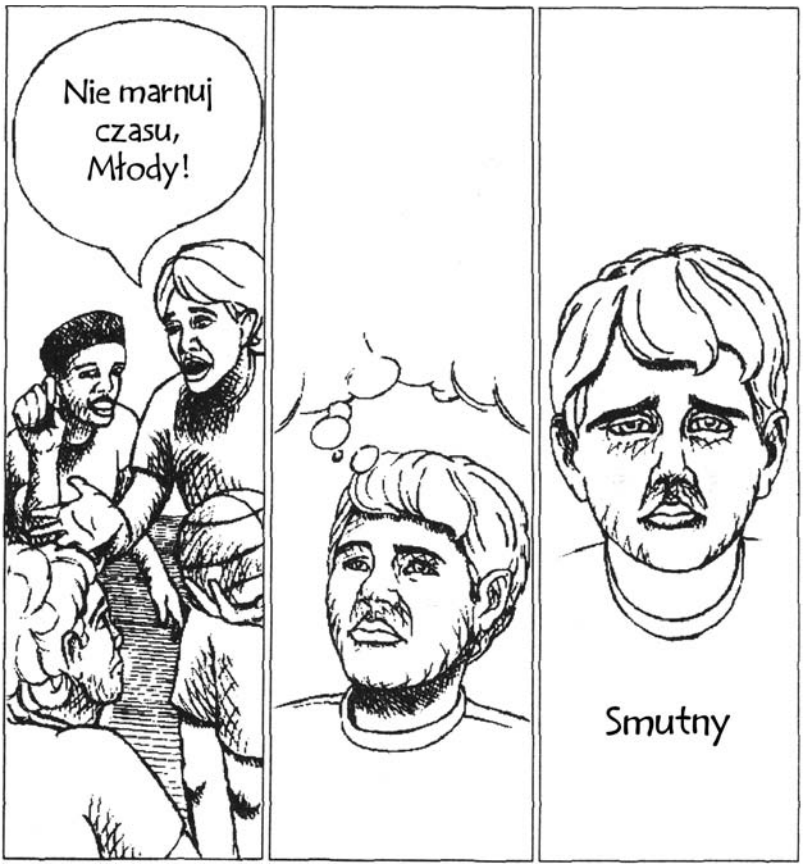
HISTORYJKI ABC: Użyj krótkich historyjek, żeby zilustrować powiązanie między myślami a uczuciami.

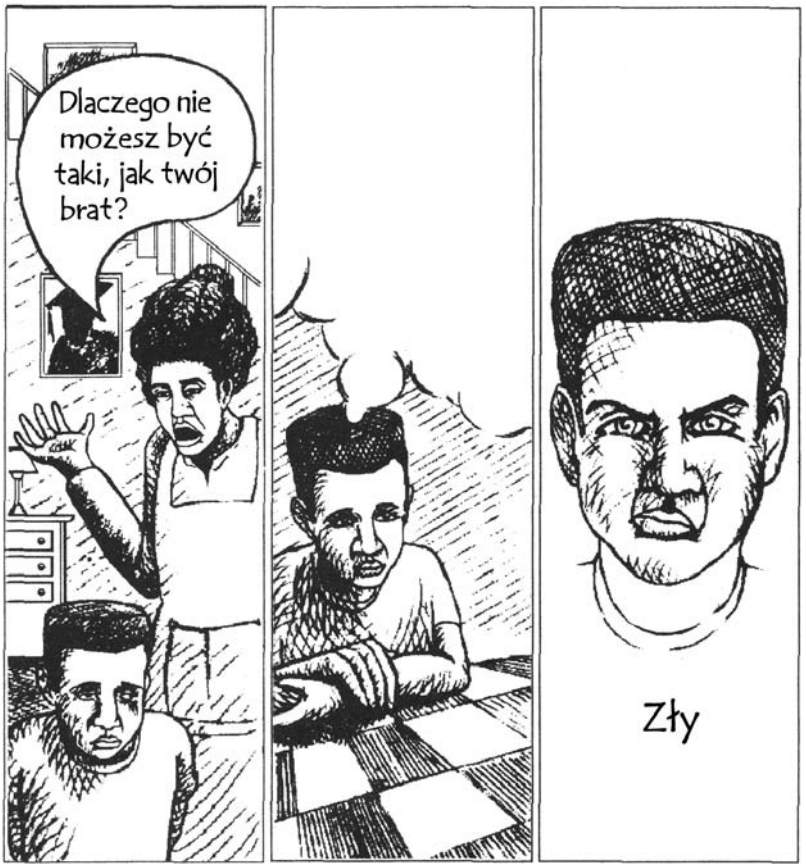
Każda historyjka składa się z trzech obrazków. Na pierwszym widać główną sytuację, na przykład nauczyciela krzyczącego na ucznia albo chłopca, który zaprasza dziewczynę na randkę i spotyka się z odmową. Trzeci obrazek pokazuje, co czuje bohater — czy jest zły, smutny czy zadowolony. Uczucie to jest opisane pod obrazkiem. Obejrzyj wszystkie historyjki ze swoim dzieckiem. Poproś je, żeby opisało, co się dzieje na pierwszym rysunku i jak czuje się bohater na trzecim obrazku. Potem skieruj jego uwagę na środkowy rysunek, na którym widać pusty dymek nad głową bohatera. Wyjaśnij dziecku, że gdy dzieje się coś złego, najważniejszy jest właśnie ten środkowy rysunek, ponieważ to, co bohater mówi sam do siebie, wpływa bezpośrednio na jego uczucia.

Po omówieniu pierwszej historyjki pokaż dziecku kolejne. Poproś, żeby wypełniło dymek na drugim rysunku, tak aby cała historyjka stanowiła sensowną całość. Zastosowana technika komiksu jest szczególnie przydatna w przypadku młodszych dzieci, ponieważ pomaga im zrozumieć powiązanie między myślami a uczuciami, bez używania takich słów jak *niepowodzenie, przekonania* czy *konsekwencje*. Jeśli Twoje dziecko ma już kilkanaście lat, możesz zapoznać je z terminologią ABC, ale pamiętaj, żeby dokładnie wyjaśnić mu każde pojęcie.


Dlaczego zawsze spóźniasz się z oddaniem pracy domowej?
Zły

Chciałabyś pójść dzisiaj do kina?
Nie, dziękuję
Smutny


Nie marnuj czasu, Młody!
Smutny


Dlaczego nie możesz być taki, jak twój brat?
Zły

ABC: Powiązanie myśli z uczuciami. Wyjaśnij dziecku, że jego zadaniem jest stworzenie powiązania między myślą a uczuciem, które ona wywołuje. Możesz powiedzieć na przykład tak: „Jeśli pokłócisz się z najlepszym kolegą, możesz mieć różne myśli o tym wydarzeniu, a każda z tych myśli sprawi, że poczujesz się inaczej. Chcę, żebyś sobie wyobraził, że naprawdę posprzeczałeś się z kolegą i że pomyślałeś każdą z tych rzeczy. A potem połącz każdą myśl z odpowiednim uczuciem.

1. Kłócisz się z najlepszym kolegą.

Myśli	*Uczucia*
Teraz nie mam już żadnych przyjaciół.	Wściekły
Kolega specjalnie mnie rozzłościł.	W dobrym nastroju
Niedługo się pogodzimy i znowu będziemy się przyjaźnić.	Smutny

2. Dostajesz słabą ocenę z dyktanda.

Myśli	*Uczucia*
Będę miał problemy w domu.	W dobrym nastroju
Bawiłem się, zamiast się uczyć.	Wystraszony
Przyłożę się do nauki i następnym razem dostanę lepszą ocenę.	Winny

3. Twój starszy brat może obejrzeć film i pójść później spać, a Ty nie.

Myśli	*Uczucia*
Nigdy nie mogę robić fajnych rzeczy.	Wściekły
Rodzice kochają go bardziej niż mnie.	W dobrym nastroju
Na karuzelę zabrali mnie, a nie jego.	Smutny

Przykłady ustne ABC. Gdy Twoje dziecko zrozumie, że to myśli, a nie wydarzenia bezpośrednio wywołują określone uczucia, omów z nim ustne przykłady zaprezentowane niżej. Poproś, żeby wyjaśniło Ci każdy przykład swoimi słowami. Dopilnuj, żeby zawsze opisało powiązanie między przekonaniami a uczuciami. Po każdym opisie zadaj dziecku pytania zamieszczone po przykładzie.

Niepowodzenie: Dzisiaj miałem urodziny. Wyprawiłem przyjęcie, na które przyszło dużo dzieci z mojej klasy. Po zjedzeniu tortu koledzy zaczęli coś szeptać i nie chcieli mi powiedzieć, o czym mówią.

Przekonania: To skończone głupki. To moje przyjęcie, a oni mnie obgadują. Żałuję, że ich w ogóle zaprosiłem.

Konsekwencje: Wściekłem się na nich i powiedziałem mamie, żeby wyprosiła ich z naszego domu.

Zapytaj swoje dziecko, dlaczego chłopiec tak się zezłościł. Dlaczego chciał wyprosić gości ze swojego przyjęcia? A jak by się poczuł, gdyby pomyślał, że dzieci szepczą, ponieważ szykują dla niego urodzinową niespodziankę? Czy też by chciał, żeby mama wyprosiła ich z domu?

Niepowodzenie: Moja ulubiona nauczycielka, pani O'Leary, poszła na urlop macierzyński i zastąpił ją pan Watts, którego za bardzo nie lubię. Wczoraj wezwał mnie do tablicy, żebym rozwiązał zadanie z ułamkami. Źle wyliczyłem zadanie, a wtedy on powiedział przy całej klasie, że powinienem bardziej skupić się na nauce i przestać myśleć o niebieskich migdałach.

Przekonania: Pan Watts się na mnie uwziął. Teraz przez cały rok będzie się mnie czepiać, a wszyscy w klasie pomyślą, że jestem ofermą.

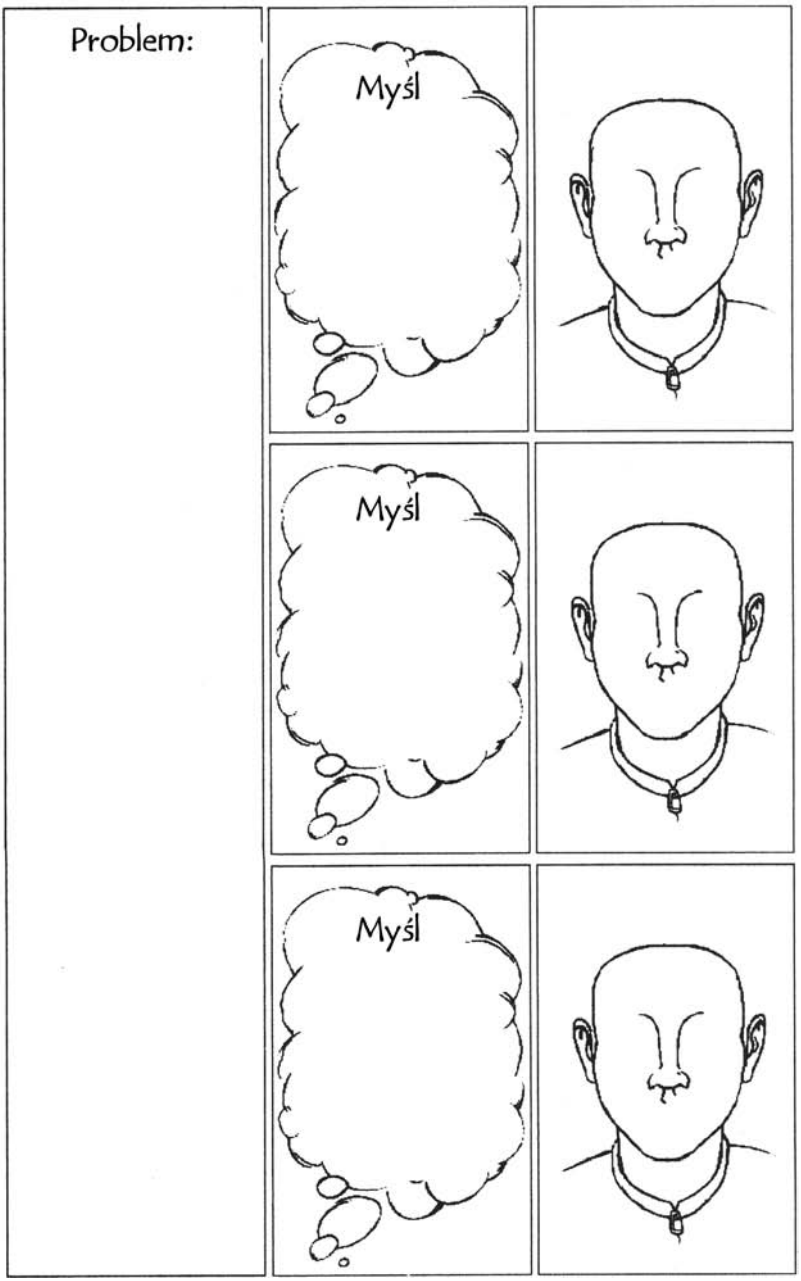
Konsekwencje: Czułem się naprawdę głupio. Chciałem wyjść z klasy i nigdy tam nie wrócić. Zrobiłem się czerwony na twarzy i nie mogłem nic na to poradzić.

Dlaczego ten chłopiec chciał wyjść z klasy i nigdy tam nie wrócić? Dlaczego zrobił się czerwony na twarzy? Czy chciał wyjść dlatego, że nie udało mu się rozwiązać zadania z matematyki? Dlaczego poczuł się głupio? Co by poczuł, gdyby wierzył, że inne dzieci tak samo jak on uznają, że pan Watt zachował się wobec niego niegrzecznie i złośliwie?

Niepowodzenie: Większość moich koleżanek jest chuda. Zwłaszcza Barb i Megan. Wszyscy chłopcy za nimi biegają. A ja, bez względu na to, jak mało jem, wciąż nie mogę schudnąć. Kiedyś nawet próbowałam przez cały tydzień jeść marchewki i inne warzywa, ale wieczorem robiłam się taka głodna, że nie potrafiłam sobie odmówić kolacji.

Przekonania: Jestem gruba jak świnia. W ogóle nie mam silnej woli. Nigdy nie znajdę sobie chłopaka. Muszę się z tym pogodzić. Żaden chłopak nie będzie chciał się ze mną umówić. Grube świnie nie są popularne.

Konsekwencje: Czułam się okropnie. Naprawdę podle. Chciało mi się płakać, ale byłam w szkole i nie chciałam, żeby ktoś zobaczył mnie w takim stanie. Gdy wróciłam do domu, pobiegłam do swojego pokoju i wtedy zaczęłam płakać. Mama chciała ze mną porozmawiać, ale powiedziałam jej, żeby zostawiła mnie w spokoju. Najchętniej wytłukłabym wszystkie lustra w domu.


Problem:
Myśl
Myśl
Myśl

Dlaczego dziewczynka poczuła się tak źle? Czy dlatego, że jej koleżanki są szczuplejsze od niej? A Ty jak byś się czuł, gdybyś wierzył, że nikt nigdy nie będzie chciał się z Tobą umówić? Co ta dziewczynka mogła sobie pomyśleć? Jak się w efekcie poczuła?

Przykłady ABC zaczerpnięte z życia. Jutro poświęć kilka chwil na zanalizowanie powiązań niepowodzenie-przekonania-konsekwencje na podstawie jednego lub dwóch przykładów. Potem poproś dziecko, żeby podało przykład z własnego życia. Wyjaśnij mu, że to nie musi być jakieś szczególnie straszne przeżycie. Może to być dowolna sytuacja, w której poczuło się smutne, rozzłoszczone, zawstydzone lub wystraszone, przez co zachowało się inaczej, niżby chciało (na przykład poddając się zbyt szybko lub wyżywając się na koledze) — nawet jeśli ta reakcja nie trwała długo. Potem pomóż mu zidentyfikować jego przekonania oraz ich konsekwencje. Spróbuj w ten sposób omówić z dzieckiem co najmniej trzy przykłady z jego życia. Użyj niewypełnionych historyjek obrazkowych (na drugiej stronie) i poproś dziecko, żeby najpierw opisało całe wydarzenie, a później opowiedziało o swoich uczuciach i zachowaniach. Potem narysujcie tę sytuację, opisując przekonania bohatera w dymku.

Gdy Twoje dziecko nauczy się już analizować przykłady ze swojego życia za pomocą modelu ABC przy niewielkiej zachęcie z Twojej strony, możesz przejść do kolejnego zadania, jakim jest zmiana jego stylu wyjaśniającego. W następnym rozdziale dowiesz się, jak to zrobić.

PRZYPISY

1 Rozdział 8. mojej książki *What you can change and what you can't*, Knopf, New York 1994, zawiera bibliografię, w której podałem wiele tytułów publikacji na temat leczenia depresji za pomocą leków oraz psychoterapii.

Najważniejszym źródłem jest wspólne badanie NIMH: I. Elkin, M. Shea, J. Watkins, S. Imber i in., *National Institute of Mental Health Treatment of Depression Collaborative Research Program: General effectiveness of treatments*, „Archives of General Psychiatry" 1989, nr 46, s. 971 – 982. Uwaga dla Czytelnika: zagadnienie to wciąż wywołuje sporo kontrowersji. Wyniki badań są wciąż gorąco dyskutowane i poddawane wielokrotnym analizom. Zarówno lobby farmaceutyczne, jak i psychoterapeutyczne twierdzi, że osiągnęło lepsze rezultaty niż konkurencja. Moim zdaniem można by ogłosić remis między

lekami, terapią interpersonalną a terapią poznawczą pod względem *natychmiastowego* leczenia objawów. Jeżeli jednak leki zostaną odstawione, terapia poznawcza daje dużo większe szanse na powstrzymanie nawrotu choroby: S. Hollon, R. DeRubeis, M. Evans, *Combined cognitive therapy and pharmacotherapy in the treatment of depression* w „Combination drug and psychotherapy in depression" pod red. D. Manning, A. Frances, American Psychiatric Press, Washington 1990.

Informacje na temat nowszych badań dotyczących nawrotów znajdziesz w M. Shea, I. Elkin, S. Imber i in., *Course of depressive symptoms over follow-up*, „Archives of General Psychiatry" 1992, nr 49, s. 782 – 787; oraz M.D. Evans, S.D. Hollon, R.J. DeRubeis, J.M. Piasecki, M.J. Garvey, W.M. Grove, V.B. Tuason, *Differential relapse following cognitive therapy, pharmacotherapy, and combined cognitive-pharmacotherapy for depression*, „Archives of General Psychiatry" 1992, nr 49, s. 802 – 808. Oba te ważne badania wykazały, że terapia poznawcza przynosi lepsze efekty niż leczenie farmakologiczne (dawki były z czasem stopniowo zmniejszane) w zapobieganiu nawrotom depresji. Mimo to nawet w grupach, w których prowadzono terapię poznawczą, zaobserwowano znaczącą liczbę przypadków nawrotu choroby: przy leczeniu farmakologicznym było to 50 procent przypadków w ciągu dwóch lat, natomiast przy terapii poznawczej było to ok. 30 procent. W pewnym znanym eksperymencie 11 pacjentów, którzy dobrze reagowali na imipraminę (lek trójpierścieniowy), przyjmowało ją bez przerwy przez pięć lat i tylko jeden z nich popadł w depresję. Natomiast z dziewięciu pacjentów, którzy otrzymywali placebo, aż pięciu zachorowało na depresję (D. Kupfer, E. Frank, J. Perel i in., *Five-year outcome for maintenance therapies for recurrent depression*, „Archives of General Psychiatry" 1992, nr 49, s. 769 – 773). Badania te wskazują na to, że jeśli środki przeciwdepresyjne przynoszą efekt i zapobiegają depresji, powinno się je nadal przyjmować, nawet jeśli pacjent czuje się dobrze.

2 Albert Ellis, *Reason and emotion in psychotherapy*, Lyle Stuart, New York 1962. Ta książka razem z klasyczną *Depression* Aarona T. Becka, Hoeber, New York 1967, stanowią moim zdaniem najcenniejsze źródła informacji na temat psychologii depresji. Wspaniałym przewodnikiem po metodach leczenia jest A.T. Beck, A.J. Rush, B.F. Shaw, G. Emery, *Cognitive therapy of depression: A treatment manual*, Guilford, New York 1979.

Ćwiczenia zaprezentowane w tym oraz w następnych dwóch rozdziałach pochodzą ze znaczącej pracy Aarona Becka i Alberta Ellisa. Są oni autorami pierwszych wersji technik, których celem jest łagodzenie objawów depresji u osób cierpiących na tę chorobę. W 1987 roku towarzystwo Metropolitan Life poprosiło mnie, żebym dostosował te techniki do potrzeb *normalnych* ludzi i nadał im *charakter prewencyjny*, tak aby można je zastosować na sprzedawcach — grupie ludzi, która rzadko popada w depresję. Poprosiłem dwie wspaniałe

osobistości: Steve'a Hollona, profesora w Vanderbilt, oraz Arta Freemana, ówczesnego profesora w New Jersey College of Medicine and Dentistry i jednego z najsłynniejszych wykładowców terapii poznawczej, o to, aby pomogli mi przekształcić podstawowe techniki terapii poznawczej. Dan Oran z Foresight, Inc. oraz Dick Calogero z Metropolitan Life zarządzali naszym projektem, a Karen Reivich została główną redaktorką naszego podręcznika.

Karen Reivich, Jane Gillham i Lisa Jaycox dostosowały nasze techniki do normalnych dzieci i poddały je licznym testom, które opisałem w rozdziale 9.). W Podziękowaniach znajdziesz informację na temat tego, czym zajmowały się poszczególne osoby. W tych trzech rozdziałach (10. – 12.) opierałem się w dużym stopniu na wiedzy i pracy tych wszystkich osób.