

„ABC twoich emocji” – recenzja książki

“ABC of Your Emotions” – book review

Książka „ABC twoich emocji” została napisana przez troje autorów: Maxie C. Maultsby’ego, Mariusza Wirgę i Michaela DeBernardiego. Doktor Mariusz Wirga jest psychiatrą, dyrektorem medycznym onkologii psychospołecznej w Todd Cancer Institute w Long Beach. Współpracował m.in. z Carlem Simontone – jednym z twórców psychoonkologii. Doktor Wirga promuje m.in. racjonalną terapię zachowań (RTZ) oraz sport jako metody wspierające zdrowienie pacjentów chorujących na nowotwory. Opisywana publikacja, którą dr Wirga współtworzył, jest swoistym zeszytem ćwiczeń, umożliwiającym zrozumienie RTZ i zastosowanie jej zdobyć. Racjonalna terapia zachowań jest jedną z technik poznawczo-behawioralnych. Podstawą tego sposobu pracy jest założenie, że to nie fakty wywołują naszą reakcję emocjonalną (która wpływa potem na wybór zachowania), ale myśli i przekonania na temat zaistniałej sytuacji. Według RTZ to właśnie myśli wywołują emocje i uruchamiają działanie. Autorzy, odwołując się do słów Epikteta, piszą o tym w następujący sposób: *poprzez twoje myśli i przekonania wytwarzasz wszystkie swoje odczucia emocjonalne, a twoje działania wpływają z tych odczuć w logiczny i spójny z nimi sposób* (str. 27). Powyższe założenia prowadzą do uznania, że zmiana przekonań jest najszybszym i najprostszym sposobem poprawy samopoczucia, ponieważ ogranicza pulę emocji negatywnych, a zwiększa częstotliwość przeżywania uczuć, które określane są przez autorów jako neutralne. Jest to więc pozycja wydawnicza, która może zainteresować każdego, kto chciałby poznać proste techniki mogące wpłynąć na sposób widzenia różnych życiowych sytuacji, a w efekcie – na algorytmy reagowania na owe sytuacje. Pozwoli ona również rozpocząć samodzielną pracę przy użyciu technik RTZ. Dla osób, które dotychczas postrzegały siebie raczej jako kogoś zależnego od postępowania innych i motywowanego głównie przez okoliczności zewnętrzne, książka ta może się stać punktem zwrotnym, momentem uświadomienia sobie, że mają wpływ na to, jak zachowują się w danej sytuacji. Tym samym może ona być dla czytelnika początkiem uznania siebie samego za podmiot własnego postępowania, nadając mu decyzyjność i odwracając częsty schemat szukania winnego na zewnątrz.

Czytelnik znajdzie także mnóstwo rad dotyczących sposobu życia i układania planu dnia, jak również trików, które jak przekonują autorzy, dają gwarancję szczęśliwego i spełnionego życia oraz zapewniają budowanie satysfakcjonujących relacji z innymi.

Racjonalna terapia zachowań to zbiór prostych technik, dzięki czemu autorzy mogli przygotować dla czytelnika program samodzielnej pracy. Książka zbudowana jest w taki sposób, by odbiorca zainteresowany samodoskonaleniem w zakresie RTZ mógł stworzyć własny dziennik, w którym notuje kolejne kroki. Autorzy proponują, by ćwiczenie każdej z technik trwało co najmniej osiem dni. Zachęcają również, by w celu podtrzymania motywacji do zmian znaleźć partnera do rozmów na temat postawionego sobie celu, przemyśleń, które pojawiają się na każdym etapie pracy, oraz ewentualnych wątpliwości.

Korzystając z osiągnięć neurologii, autorzy sugerują, by nie zastanawiać się nad tym, czy wprowadzenie zmiany jest możliwe, tylko by zabrać się do pracy – codziennie o tej samej porze. Takie podejście ułatwia bowiem wytworzenie nawyków, których powtarzanie nie niesie ze sobą poczucia zniechęcenia i wysiłku. Służą temu również liczne powtórzenia, często umieszczone w kolorowych ramkach. Te same treści formułowane są na kilka różnych sposobów, porządkowane w punktach. Cała książka jest zbudowana wg jasnego schematu i prowadzi czytelnika punkt po punkcie do założonego przez autorów celu. Zrozumienie i wdrożenie opisywanych założeń i zadań w życie ułatwią historie obrazkowe uruchamiające wyobraźnię czytelnika. W niektórych przypadkach wydają się one zbyt uproszczone, co rzutuje na logikę wyводу, ale użycie dodatkowego środka wyrazu z pewnością ułatwia komunikację z czytelnikiem i pomaga identyfikować się z bohaterami pomocniczych opowiadań. Każdy rozdział rozpoczyna tego typu wprowadzenie, będące kolejnym fragmentem historii małżeńskiej głównych postaci.

Rozdział pierwszy stanowi praktyczne wprowadzenie do RTZ. Ilustruje poglądy autorów na temat emocji – ich genezy, znaczenia, wartości. Warto zaznaczyć, że z punktu widzenia RTZ na reakcję emocjonalną składają się 4 komponenty:

- A) *spostrzeganie przez podmiot zdarzenia, które uruchamia łańcuch reakcji,*
- B) *myśli podmiotu na temat obserwowanego zjawiska, jego przekonania i postawy,*

C) odczucia emocjonalne, będące konsekwencją myśli, przekonań i postaw,
D) działanie, które podmiot powziął w reakcji na to zdarzenie (str. 18).

Powyższy schemat jest szkieletem, na którym zbudowana jest cała książka.

Zgodnie z poglądem autorów sytuacje, w których uczestniczymy, są oceniane przez pryzmat naszych przekonań i postaw. To one stanowią bazę podejmowanych aktywności. Duża część tych przekonań nie dociera do naszej świadomości, mimo że pod ich wpływem działamy. Są to działania nawykowe.

Z powyższego wynika podstawowe założenie RTZ: zmieniając przekonania i myśli, przekształcamy równocześnie emocje i będące ich efektem zachowania.

W następujący sposób uzasadnione jest powiązanie zasad RTZ z funkcjonowaniem układu nerwowego:

Mózg jest ślepy narządem. Jeśli jesteśmy szczerze o czymś przekonani (np. „to jest mój przyjaciel”), nasz mózg posłusznie przetworzy to szczerze przekonanie w „wewnętrzną rzeczywistość wirtualną”. Właśnie ta subiektywna „wewnętrzna rzeczywistość wirtualna” – nasze myśli, przekonania, wyobrażenia i wywoływane przez nie odczucia emocjonalne – kontroluje nasze zachowanie (...). Subiektywna rzeczywistość wirtualna niekoniecznie musi mieć cokolwiek wspólnego z „obiektywną rzeczywistością”. Nasze mózgi nie mają dostępu do obiektywnych faktów, np. nie mają bezpośredniej wiedzy o rzeczywistych intencjach ludzi, których działań doświadczamy. Traktują więc nasze szczerze myśli, przekonania, wyobrażenia i postawy tak, jakby były obiektywnymi faktami, następnie zaś wywołują reakcje emocjonalne, które są logiczną konsekwencją tych szczerych myśli i przekonań. W efekcie, jeśli jesteśmy szczerze przekonani, że odwiedza nas najlepszy przyjaciel, możemy doświadczać uczuć radości i szczęścia i działać zgodnie z nimi pomimo faktu, że do domu wszedł włamywacz, który właśnie w przedpokoju potknął się o stojak z parasolami (str. 22).

Zgodnie z ideologią RTZ – *poprzez swoje myśli i przekonania wytwarzasz wszystkie swoje odczucia emocjonalne, a twoje działania wypływają z tych odczuć w logiczny i spójny z nimi sposób (str. 27).*

Stany emocjonalne zostały podzielone na trzy grupy: *pozytywne odczucia emocjonalne, kiedy mamy pozytywne myśli i przekonania, negatywne odczucia emocjonalne, kiedy mamy negatywne myśli i przekonania, neutralne odczucia emocjonalne, kiedy mamy neutralne myśli i przekonania (str. 27).* Te ostatnie – do których zaliczane są spokój i odprężenie – są uznawane przez autorów za najbardziej korzystne dla zdrowia fizycznego.

Po analizie sytuacji za pomocą przedstawionego wyżej modelu ABCD kolejnym krokiem w RTZ jest ocena własnych przekonań pod kątem tego, czy są one zdrowe czy niezdrowe. Tego właśnie dotyczy rozdział drugi. Zgodnie z przesłaniem publikacji niezdrowe myśli prowadzą do negatywnych emocji i szkodliwych zachowań, natomiast zdrowe myśli poprawiają samopoczucie i podnoszą efektywność działania. Warto przytoczyć 5 zasad zdrowego myślenia (5ZZM) wg RTZ:

1. *Zdrowe myślenie jest oparte na oczywistych faktach (obiektywnej rzeczywistości).*
2. *Zdrowe myślenie najlepiej pomaga chronić ci twoje życie i zdrowie.*
3. *Zdrowe myślenie najlepiej pomaga ci osiągać twoje bliższe i dalsze cele.*
4. *Zdrowe myślenie najlepiej pomaga ci unikać najbardziej niepożądanych konfliktów międzyludzkich lub skutecznie sobie z nimi radzić.*
5. *Zdrowe myślenie najlepiej pomaga ci czuć się tak, jak chcesz się czuć, bez nadużywania żadnych substancji (str. 37).*

W rozdziale drugim czytelnik znajdzie również zestaw ćwiczeń, test oraz komentarze do zadań, które ułatwią samodzielną pracę i zrozumienie 5ZZM. W podsumowaniu przedstawiona jest także ramka przypominająca 5ZZM oraz powtarzająca treści dotyczące tego, jak je stosować.

Rozdział trzeci dotyczy używanych przez nas słów oraz tego, jaki wpływ mają one na podmiot i jego otoczenie. Celem tej części jest uświadomienie czytelnikowi, że prowadzi on nieustanny wewnętrzny dialog ze sobą, a to, jakich w tej rozmowie używa słów, wpływa na sposób myślenia o sobie samym i budowanie relacji z innymi.

Autorzy podkreślają, że wiele nawyków semantycznych nabyliśmy nieświadomie i uznajemy za niekwestionowane prawdy. Odbiorca znajdzie tu porady, jakich słów należy unikać, które wyeliminować, jakimi stwierdzeniami je zastąpić, by podnieść swoją efektywność. Przykłady sformułowań uznanych za zdrowe i niezdrowe zebrane są w tabeli umieszczonej na końcu rozdziału.

W rozdziale czwartym szczegółowo została omówiona technika racjonalnej samoanalizy (RSA), czyli *metoda analizowania spostrzeżeń, myśli, uczuć i działań oraz zastępowania niezdrowych przekonań zdrowymi, aby doprowadzić do zdrowych reakcji emocjonalnych i zdrowych zachowań (str. 91).* Podobnie jak w całej publikacji podkreślono, że zastosowanie się do zaleceń gwarantuje podniesienie

swojej efektywności życiowej. Zaznaczono także wartość metody dla zapobiegania nadużywaniu substancji psychoaktywnych. Rozdział ten zawiera wzorcowy formularz RSA, na podstawie którego czytelnik może wykonać krok po kroku zaproponowane ćwiczenia. Na jego końcu odbiorca znajdzie również powtórzenie zasad omawianych we wcześniejszych rozdziałach.

Kolejna część publikacji dotyczy reedukacji emocjonalnej wynikającej z przekonania, że „uczucia mogą kłamać” (str. 124), wystarczy zatem przekonać siebie, że to, co czujemy, jest nieadekwatne i nieracjonalne, by zmienić swoje postępowanie. Konieczność przejścia procesu reedukacji wynika z założenia, że nasze reakcje emocjonalne nie są niczym innym niż przyzwyczajeniami, którymi stają się poprzez powtarzanie i ćwiczenie. *Większość emocjonalnych nawyków nabywamy mimo woli (bezwiednie) w kontakcie z otoczeniem (rodzicami, innymi ludźmi, lekturami, telewizją itp.), podobnie jak uczymy się ojczystej mowy* (str. 123). Autorzy uważają, że na podstawie nawykowych emocji, które pozwalają nam zrezygnować z myślenia, tworzymy nieracjonalne „osobiste prawdy”. Definiują je jako szczerze, dogmatyczne przekonanie traktowane przez nas jako niepodważalny fakt. Tak zdefiniowana prawda jest osobistym osądem, który może być (ale często nie jest) zgodny z faktami. Innymi słowy, *subiektywna „prawda” odzwierciedla tylko naszą „wewnętrzną rzeczywistość wirtualną”, podczas gdy fakty to rzeczywistość obiektywna, która istnieje niezależnie od naszych myśli, przekonań i postaw* (str. 125). Wystarczy więc przekonać siebie, że sytuacja wygląda inaczej, niż nam się dotychczas wydawało, by zmienić przeżywane w danej sytuacji emocje, a tym samym zastąpić stare nawyki nowymi, zgodnymi z RTZ.

W rozdziale szóstym omówiono technikę nazywaną racjonalną wyobraźnią emocjonalną (RWE), *dzięki której czytelnik może ćwiczyć nowe myśli i zachowania tak często, jak zechce, ponieważ wszystko czego potrzebuje do ćwiczenia, to jego wyobraźnia* (str. 141). Znajdziemy tu również opis *techniki natychmiastowej redukcji stresu (TNRS), czyli techniki wolnego, głębokiego, przeponowego oddychania* (str. 148). Następnym krokiem RTZ jest zrewidowanie swoich niezdrowych nawyków mentalnych i zastąpienie ich zdrowymi alternatywami. W rozdziale siódmym podane są sposoby i techniki umożliwiające realizację tego celu.

Ostatni rozdział poświęcono autodestrukcyjnym przekonaniom nabytym głównie w dzieciństwie. Destrukcyjne i zdrowe poglądy zostały zebrane w punktach zawierających przykłady zarówno w wersji opisowej, jak i obrazkowej.

Publikację można z pewnością polecić osobom poszukującym gotowych scenariuszy, konkretnych rad i technik postępowania. Autorzy konsekwentnie realizują opisywane założenia RTZ w schemacie i treści publikacji.

Książka jest odpowiedzią na wzrost liczby osób cechujących się wysoką impulsywnością, małą zdolnością do autorefleksji oraz niską możliwością znoszenia frustracji. Wyraźnie widać tutaj wpływ kultury konsumpcyjnej, której podstawą jest konieczność natychmiastowego zaspokojenia potrzeb. Można sobie wyobrazić, że dla wielu pacjentów uświadomienie sobie, że mają wpływ na własne postępowanie oraz wybór zachowania, może być ważnym odkryciem.

Z pewnością jednak ta pozycja nie zadowoli czytelników chcących zrozumieć głębszy sens swoich uczuć, myśli i zachowań, jak również osób dążących do wykształcenia niezależności w myśleniu, odpowiedzialności i samostanowienia.

*dr Daria Dembińska-Krajewska
Klinika Psychiatrii Dorosłych,
Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu
e-mail: dembinska.daria@gmail.com*