

Kiki Fehling | Elliot Weiner

TERAPIA dialektyczno-behawioralna W DOMU

Skuteczny zeszyt ćwiczeń łagodzących emocje,
stres i obniżony nastrój
oraz budujących zdrowe poczucie własnej wartości



TERAPIA
dialektyczno-behawioralna
W DOMU

Kiki Fehling | Elliot Weiner

TERAPIA dialektyczno-behawioralna W DOMU

Skuteczny zeszyt ćwiczeń łagodzących emocje,
stres i obniżony nastrój
oraz budujących zdrowe poczucie własnej wartości



REDAKCJA: Paweł Uklejski
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Renata Czernik

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-295-2

Tytuł oryginału: *Self-Directed DBT Skills: A 3-Month DBT Workbook to Regulate Intense Emotions and Create Lasting Change with Dialectical Behavior Therapy*

Copyright © This edition published by arrangement with Zeitgeist, an imprint of Zeitgeist™, a division of Penguin Random House LLC
Zeitgeist™ is a trademark of Penguin Random House LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu superodzywanie.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

WSTĘP 9

CZĘŚĆ 1: UWAŻNOŚĆ 24

Tydzień 1: Rozwijanie uważności 26

Tydzień 2: Poznanie Mąrego Umysłu 46

CZĘŚĆ 2: REGULACJA EMOCJI 62

Tydzień 3: Rozumienie własnych emocji 64

Tydzień 4: Praca z blokadami emocjonalnymi 82

Tydzień 5: Zmniejszanie obciążeń, by obniżyć poziom
stresu 98

Tydzień 6: Budowanie odporności emocjonalnej 112

CZĘŚĆ 3: TOLERANCJA TRUDNYCH WYZWAŃ EMOCJONALNYCH 130

Tydzień 7: Przygotowanie na emocjonalną burzę 132

Tydzień 8: Wywołanie zmian chemicznych w organizmie
w celu uspokojenia 150

Tydzień 9: Praktykowanie radykalnej akceptacji
rzeczywistości 166

CZĘŚĆ 4: SKUTECZNOŚĆ INTERPERSONALNA 184

Tydzień 10: Uważne podejście do relacji 186

Tydzień 11: Jak częściej dostawać to, czego chcesz
w relacjach 206

Tydzień 12: Ochrona relacji z innymi i z samym sobą 224

ZAŁĄCZNIKI 245

CO DALEJ? 246

LISTA UMIEJĘTNOŚCI DBT OMAWIANYCH
W TEJ KSIĄŻCE 249

KRÓTKA INSTRUKCJA UMIEJĘTNOŚCI DBT 251

PIĘĆ SPOSOBÓW RADZENIA SOBIE Z KAŻDYM
PROBLEMEM 253

DODATKOWE MATERIAŁY 256

BIBLIOGRAFIA 259

O AUTORACH 260

PODZIĘKOWANIA 261

Rozwijanie uważności

TYDZIEŃ 1

Dobra wiadomość na początek jest taka, że wiele razy doświadczyłeś uważności, nawet jeśli nigdy wcześniej się jej nie uczyłeś. Za każdym razem, gdy delektujesz się smakiem jedzenia, skupiasz się na odczuciach podczas masażu albo całkowicie zanurzasz się w jakiejś czynności, jesteś uważny. Skrupulatność sprowadza się do kilku prostych zasad. W tym tygodniu poznasz je wszystkie i będziesz miał okazję, by zacząć rozwijać je w praktyce.

Umiejętności „co”: życie w chwili obecnej

Umiejętności „co” dotyczą tego, co robimy, kiedy практикуjemy uważność, czyli obserwowania, opisywania lub uczestniczenia. Zastanów się: Co dzieje się teraz? Nie ogólnie. Nie dziś ani w tym tygodniu. Dokładnie w tej chwili. Skieruj uwagę na pięć zmysłów. Co widzisz, kiedy rozejrzysz się dookoła? Co słyszysz? Czy czujesz jakiś zapach albo smak w ustach? Co odbierasz dotykiem? Stopy na podłodze? Palce trzymające książkę?

A co dzieje się wewnątrz ciebie? Czy odczuwasz coś w ciele? Bicie serca. Burczenie w brzuchu z głodu. Ruch klatki piersiowej podczas oddychania. Czy przez głowę przechodzą jakieś myśli? Czy pojawiają się emocje?

Pierwszy element uważności polega dokładnie na tym, co właśnie zrobiłeś, na kierowaniu uwagi na to, co dzieje się w chwili obecnej. Są trzy sposoby, by to robić. W DBT nazywamy je umiejętnościami „co”, czyli tym, co robisz, gdy практикуjesz uważność.

1. **OBSERWUJ.** Zauważaj to, co się dzieje, na poziomie doznań i sygnałów niewerbalnych. Kieruj uwagę na to, co wydarza się na zewnątrz, korzystając z pięciu zmysłów, ale też do wewnątrz. Zwracaj uwagę na odczucia w ciele, myśli, które się pojawiają oraz emocje, które odczuwasz.
2. **OPISUJ.** Nazywaj to, co obserwujesz. Skupiaj się na faktach i tylko na faktach, bez dodawania opinii, założeń ani interpretacji.
3. **UCZESTNICZ.** Zanurz się w pełni w to, co robisz w danej chwili. Skup uwagę całkowicie na wykonywanej czynności, zamiast na analizowaniu siebie albo rozpraszających myślach.

Pierwsze trzy ćwiczenia na końcu tego rozdziału są poświęcone właśnie tym obszarom. Zachęcamy, żeby przejść do nich od razu i spróbować każdej z tych praktyk.

Co takiego jest wyjątkowego w chwili obecnej?

Możesz się zastanawiać, dlaczego tak bardzo podkreślamy skupienie się na tym, co dzieje się teraz. Spróbuj spojrzeć na to w ten sposób. Kiedy czujesz się naprawdę źle, gdzie zwykle jest twój umysł? Najczęściej wraca do przeszłości. Do czegoś, co ktoś powiedział, co zrobiłeś albo i nie; umysł może też uciekać w przyszłość, czyli w zamartwianie się tym, co może się wydarzyć lub w poczucie beznadziei, że sprawy nigdy nie potoczą się tak, jakbyś chciał.

W przeciwieństwie do myśli o przeszłości i przyszłości, to, co dzieje się teraz, najczęściej jest przyjemniejsze. Być może w twoim życiu ma miejsce teraz coś trudnego, może to być ból fizyczny, rozstanie, konflikt z partnerem albo stres związany ze szkołą czy pracą. Jednak w tej konkretnej chwili prawdopodobnie po prostu siedzisz i czytasz tę książkę. Może to nie jest twoja ulubiona lektura, ale nie poddawaj się, to dopiero pierwszy tydzień, zanurz się w tę chwilę, jest to z pewnością moment przyjemniejszy, aniżeli ciężkie doświadczenia, z którymi obecnie się zmagasz.

Gdybyś skupiał się jedynie na tym, kiedy ból wreszcie minie, albo bez końca wracał myślami do słów wypowiedzianych przez partnera podczas kłótni, ta chwila byłaby znacznie trudniejsza. Nawet wtedy, gdy chwila obecna jest bolesna, skupienie się na tym, co dzieje się tu i teraz, może pomóc. Pozwala nie powiększać cierpienia przez powracanie do cierpienia z przeszłości i zamartwianie się przyszłością. Co więcej, wiele osób traci możliwość czerpania przyjemności z rzeczy, które mogłyby być miłe,

bo ich myśli wybiegają gdzie indziej. Każdy z nas zna sytuację, gdy nie potrafił cieszyć się spotkaniem z kimś bliskim, bo w głowie krążyła lista spraw do zrobienia. W takich momentach skupienie na chwili obecnej jest konieczne, żeby naprawdę coś przeżyć. Innymi słowy – uważność nie tylko zmniejsza cierpienie, ale może też zwiększać poczucie radości.

Umiejętności „jak”: skupienie na tym, co ma znaczenie

Zwracanie uwagi na chwilę obecną to dobry początek, ale to dopiero połowa pracy. Umiejętności „co” pokazują trzy sposoby bycia uważnym, ale nie mówią nic o tym, w jaki sposób to robić. Właśnie temu służą umiejętności „jak”. Innymi słowy – gdy obserwujesz, opisujesz albo uczestniczysz, ważne jest też, jaką postawę przyjmujesz.

1. **KUPIANIE SIĘ NA JEDNEJ RZECZY.** Kieruj całą uwagę na jedną rzecz w danej chwili. Gdy się rozproszysz, wracaj do tego, co robisz, zamiast próbować robić kilka rzeczy jednocześnie.
2. **POSTAWA NIEOSĄDZAJĄCA.** Nie oceniaj tego, co dzieje się teraz, ani nie przywiązuj uwagi do tego, że rzeczy powinny wyglądać inaczej. Zauważaj fakty i reaguj na ich postać, zamiast przypisywać im etykiety typu dobre albo złe, słuszne albo niesłuszne, sprawiedliwe albo niesprawiedliwe.
3. **POSTAWA SKUTECZNOŚCI.** Skupiaj się na tym, co w danej chwili naprawdę pomaga osiągnąć cel, zamiast utknąć w rozważaniach, „jak powinno być”, albo reagować automatycznie.

W praktyce uważność polega na pełnym skupieniu się na chwili obecnej. Robisz jedną rzecz, pozwalasz sobie doświadczać tego, co się pojawia bez oceniania i koncentrujesz się na tym, co w danej sytuacji jest naprawdę pomocne. Gdy brakuje uważności, pojawia się napięcie, ocenianie, przekonanie, że coś *jest nie tak*, albo skupienie na tym, jak rzeczy *powinny* wyglądać, zamiast na tym, jakie *są*.

W kolejnych ćwiczeniach będziesz mieć okazję praktykować podejście bez oceniania oraz jednozadaniowość. Osobnego treningu dotyczącego skuteczności nie ma, bo ta postawa jest częścią korzystania z każdej z umiejętności.

ĆWICZENIE: *Obserwowanie zmysłami*

Umiejętność obserwowania pomaga skierować uwagę na chwilę obecną poprzez pięć zmysłów: wzrok, słuch, dotyk, węch i smak. W tym ćwiczeniu skupisz się na bezpośrednim doświadczeniu zmysłowym, a nie na opisywaniu go słowami. Gdy umysł zacznie błędzić albo komentować to, co obserwujesz, spokojnie wróć uwagę do samego obserwowania. Nie spiesz się. Pozwól sobie w pełni być obecnym i patrzeć z ciekawością, jakbyś nigdy wcześniej nie miał do czynienia z tym przedmiotem.

INSTRUKCJA

1. Usiądź w wygodnej pozycji i weź do ręki coś do jedzenia. Zamknij oczy i wykonaj trzy do pięciu spokojnych i głębokich oddechów, skupiając na nich całą uwagę. Gdy poczujesz, że jesteś gotowy, otwórz oczy.
2. Zaczynij od zmysłu wzroku. Spójrz na jedzenie i zwróć uwagę na kolor, fakturę, kształt oraz wszystko, co jesteś w stanie zauważyć. Patrz na nie tak, jakbyś widział je po raz pierwszy.
3. Następnie skieruj uwagę na zmysł dotyku. Użyj palców, żeby sprawdzić, jakie jest to jedzenie w dotyku. Pomocne może być zamknięcie oczu. Poczuj temperaturę pożywienia, jego ciężar w dłoniach oraz to, co czujesz opuszkami palców. Zwróć uwagę na wszystko, co się pojawia.
4. Wsłuchaj się w dźwięki, jakie wydaje jedzenie. Czasem trzeba je celowo wywołać, na przykład ściskając, pocierając albo stukając.

5. Zbliż przysmak do nosa i poczuj jego zapach. Zauważ, czy jest intensywny czy raczej delikatny.
6. Na koniec spróbuj jedzenia. Weź kęs i żuj go powoli, uważnie, przez co najmniej dziesięć sekund, zwracając uwagę na smak. Zauważ, czy zmienia się on w trakcie żucia. Ponownie skieruj uwagę na zmysł dotyku, odczuwając pożywienie w ustach. Co zauważasz w odczuciach dotykowych i w smaku w trakcie przełykania i tuż po nim?
7. Jedz dalej powoli, kęs po kęsie. Sprawdź, czy wygląd albo zapach jedzenia zmienia się po kilku kęsach. W trakcie przeżuwa wracaj uwagę do wszystkich pięciu zmysłów. Spożywaj spokojnie i bez pośpiechu.

Czy zauważyłeś w tym jedzeniu coś, czego wcześniej nie dostrze-
gałeś albo o czym zapomniałeś? Jak to doświadczenie różni się od
sytuacji, gdy jesz bez zastanowienia, prawie nie zwracając uwagi,
aż nagle orientujesz się, że talerz jest pusty? Uważna obserwacja
pozwala pełniej doświadczać świata wokół i chwili, w której
jesteś. Z tego rodzaju praktyki uważności możesz korzystać niemal
zawsze i w dowolnym miejscu, kiedy chcesz zakotwiczyć się
w teraźniejszości.

ĆWICZENIE: *Opisywanie obserwacji*

W tym ćwiczeniu będziesz praktykować kierowanie uwagi na chwilę obecną poprzez opisywanie tego, co widzisz, słowami. Istotne jest trzymanie się faktów i możliwie dużej konkretności. Jeśli zauważysz, że pojawiają się interpretacje, założenia albo osądy, nazwij je wprost, na przykład: „Mam myśl, że...”.

INSTRUKCJA

1. Na komputerze, telewizorze albo telefonie znajdź film lub program, którego nigdy wcześniej nie widziałeś. Wycisz dźwięk. Ustaw minutnik na trzy minuty.
2. Zamknij oczy i weź trzy do pięciu spokojnych głębokich oddechów, skupiając na nich całą uwagę. Gdy będziesz gotowy, otwórz oczy i włącz nagranie.
3. Oglądaj film i na głos opisz to, co widzisz. Staraj się być jak najbardziej precyzyjny. Zamiast mówić krótko: „Widzę dwie osoby idące ulicą”, możesz powiedzieć: „Widzę dwie osoby idące ulicą. Osoba po lewej stronie jest wyższa, ma jasną skórę i kręcone blond włosy. Ma na sobie džinsy, czarne buty i czerwoną koszulkę. Druga osoba ma ciemniejszą skórę, proste, ciemne włosy i jest ubrana w džinsy oraz zielony t-shirt. Oboje przechodzą obok niebieskiego samochodu...”.
4. Zwracaj uwagę na pojawiające się interpretacje i założenia, po czym nazywaj je, gdy się pojawią. Możesz na przykład zauważyć, że ludzie się uśmiechają, a wtedy możemy założyć, że jedna osoba opowiada zabawną historię. Oddziel fakty, takie jak „Jedna z osób mówiła przez około dziesięć sekund,

a potem obie się uśmiechnęły”, od interpretacji: „Mam myśl, że jedna z nich opowiedziała coś śmiesznego”.

5. Opisuj dalej wszystko, co widzisz, z możliwie największą ilością szczegółów, aż minutnik się wyłączy.

Opisywanie jest bardzo pomocnym sposobem skupienia uwagi na chwili obecnej. Trudno bowiem myśleć o innych sprawach, gdy aktywnie przedstawiasz to, co właśnie obserwujesz. Dodatkowo w wielu sytuacjach twoje myśli i interpretacje mają istotny wpływ na emocje, (wrócimy do tego szerzej w rozdziałach 4 i 5). Ponieważ umiejętność opisywania pomaga rozpoznać moment, w którym kończą się fakty, a zaczynają interpretacje, może ona również wspierać radzenie sobie z emocjami.

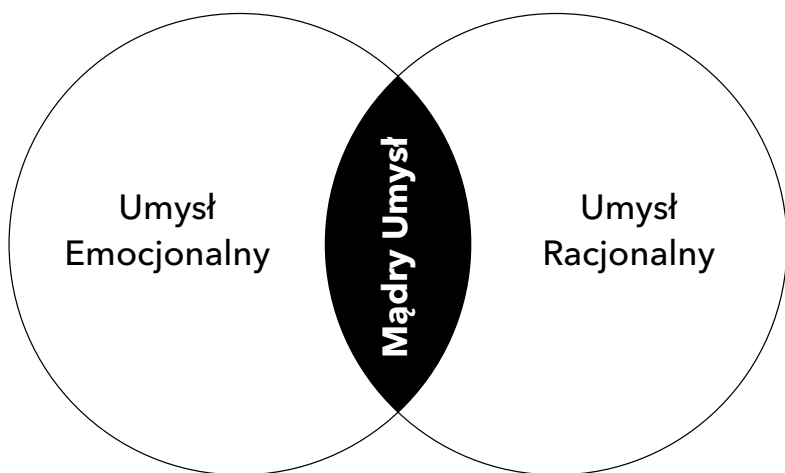
Poznanie Mądrego Umysłu

TYDZIEŃ 2

Ostatni tydzień poświęciłeś na ćwiczenie podstawowych umiejętności uważności w DBT, w tym kierowanie uwagi na chwilę obecną bez oceniania. W nadchodzącym tygodniu spróbujesz wykorzystać te umiejętności w praktyce, zwłaszcza przy podejmowaniu decyzji i działaniu w sposób skuteczny. Jeśli chcesz żyć w oparciu o swoją wewnętrzną mądrość, czas poznać ostatnią umiejętność uważności: Mądry Umysł.

Czym jest Mądry Umysł

Mądry Umysł to wewnętrzna mądrość, do której każdy ma dostęp. Niektórzy nazywają ją intuicją albo swoim „wyższym ja”. Często doświadcza się jej jako spokojnej pewności, cichego, głębokiego *przekonania*, co należy zrobić, nawet w trudnych emocjonalnie momentach. W terapii DBT Mądry Umysł rozumiany jest przede wszystkim jako punkt równowagi między różnymi „stanami umysłu”, które mogą utrudniać skuteczne myślenie i działanie. Gdy ktoś mówi: „Nie byłem sobą, kiedy to zrobiłem”, zwykle *nie* ma na myśli działania z poziomu Mądrego Umysłu.



Dwa najczęstsze stany umysłu to **Umysł Emocjonalny** i **Umysł Racjonalny**. Umysł Emocjonalny ujawnia się w chwilach silnych przeżyć, gdy emocje zaczynają kierować twoim zachowaniem. Reagujesz wtedy pod ich wpływem, bez dystansu i namysłu. Możesz działać impulsywnie, czuć napięcie albo przytłoczenie. W takich momentach to właśnie emocje przejmują ster i wyznaczają kierunek twoim decyzjom. Umysł Racjonalny

stanowi przeciwny biegun. Dominuje w nim analiza faktów, logika i chłodny osąd sytuacji. W takim stanie możesz koncentrować się wyłącznie na celu, działając rzeczowo i bez większego udziału emocji. Uczucia oraz osobiste wartości zostają odsunięte na dalszy plan i nie mają realnego wpływu na podejmowane decyzje. Mądry Umysł łączy w sobie obie te perspektywy. To przestrzeń, w której emocje i rozum przestają się wykluczać, a zaczynają współdziałać. Można go porównać do miejsca wspólnego dwóch kręgów (widoczne na diagramie Venna), gdzie ich zakresy nakładają się na siebie i tworzą część wspólną.

Mądry Umysł nie jest łatwy do opisanego, ponieważ u każdej osoby i w każdej sytuacji może wyglądać inaczej. Jednym z najczęstszych przykładów działania Mądrego Umysłu jest moment, gdy jesteś bardzo zdenerwowany i przeżywasz silne emocje, a mimo to reagujesz w sposób, który skutecznie równoważy twoje cele krótkoterminowe i długoterminowe.

Wyobraź sobie, że jesteś z partnerem na długo wyczekiwanej randce. Wieczór przebiega przyjemnie, kiedy nagle partner przypomina sobie, że zapomniał o czymś ważnym, co wcześniej obiecał zrobić, więc proponuje, by wyjść wcześniej, żeby się tym zająć. W takiej chwili możesz poczuć frustrację, a nawet złość. Może pojawić się impuls, by podnieść głos, skrytykować go, albo zakończyć spotkanie. To byłby przykład działania pod wpływem Umysłu Emocjonalnego, skupionego wyłącznie na aktualnej złości i pomijającego szerszy kontekst, na przykład wartość spędzenia wspólnego czasu.

Reakcja z poziomu Mądrego Umysłu wyglądałaby inaczej, polegałaby na spokojnym wyrażeniu swojego rozczarowania, przyjęciu przeprosin partnera albo zapytaniu, kiedy zamierza zająć się sprawą, o której zapomniał. Następnie możesz świadomie zdecydować, czy kontynuujecie wieczór zgodnie z planem, czy kończycie spotkanie wcześniej.

Mądry Umysł bierze pod uwagę emocje, wartości, cele i fakty obecne zarówno w Umyśle Emocjonalnym, jak i Racjonalnym.

Obejmuje też intuicyjne wyczucie tego, co w danej chwili będzie najskuteczniejsze. Czasem oznacza to znalezienie rozwiązania pośredniego, a czasem wyjście poza oba tryby i podjęcie decyzji zgodnej z własnym, wewnętrznym kierunkiem.

Różnorodne sposoby doświadczenia Mądrego Umysłu

Mądry Umysł zwykle zawiera w sobie elementy zarówno Umysłu Emocjonalnego, jak i Racjonalnego, choć nie zawsze oznacza ich idealną równowagę. Nie w każdej sytuacji będziesz czuł spokój czy odprężenie. W opisanym wcześniej przykładzie możesz nadal odczuwać złość wobec partnera i potrzebować chwili, by skorzystać z umiejętności regulowania emocji, zanim znów w pełni zaangażujesz się w spotkanie.

Można przeżywać emocje bardzo intensywnie i jednocześnie działać z poziomu Mądrego Umysłu. *Ważne* jest to, by decyzje nie wynikały wyłącznie z impulsu, lecz były świadomym wyborem. Czasem nawet działanie pod *wpływem emocji* może być mądre, na przykład gdy protestujemy, czując gniew wobec niesprawiedliwości społecznej. W takim przypadku to nie sama złość jest problemem, lecz sposób, w jaki ją wykorzystujemy. W Mądrym Umyśle, niezależnie od okoliczności, podejmujemy decyzje w sposób klawrowy, działamy z większą swobodą i odnosimy się z życzliwością zarówno do siebie, jak i do innych.

Istnieje kilka typowych sposobów doświadczania Mądrego Umysłu.

- ♦ Może on wiązać się z podjęciem trudnej decyzji, która jest dla ciebie najlepsza. Możesz odczuwać spokój, ugrunтовanie lub wewnętrzną stabilność, a jednocześnie głęboko wiedzieć, że wybór był słuszny, nawet jeśli wywołał u ciebie lub u kogoś innego lęk czy ból.

- ✦ W sytuacji kryzysowej Mądry Umysł pozwala działać szybko, intuicyjnie i skutecznie, czasem niemal bez świadomego namysłu. Może przypominać instynkt płynący z głębi.
- ✦ Mądry Umysł może również ujawniać się w działaniach, które przynoszą ci radość, nawet jeśli inni postrzegają je jako sprzeczne z oczekiwaniami czy normą. Być może zdecydowałeś się na coś, co mogło wywołać krytykę, na przykład wyraziłeś siebie poprzez strój, podjąłeś nowe zainteresowanie, otwarcie mówiłeś o ważnej części swojej tożsamości albo zacząłeś spędzać czas z ludźmi, przy których czujesz się naprawdę sobą. Takie decyzje mogą być wyrazem Mądrego Umysłu, jeśli wspierają budowanie życia, które uznajesz za wartościowe, nawet gdy wiążą się z trudnymi reakcjami otoczenia.
- ✦ Mądry Umysł bywa doświadczeniem głębokiego skupienia i spokoju, kiedy to, co robisz, płynie naturalnie i bez wysiłku. Pojawia się wtedy poczucie wewnętrznej zgodności z samym sobą. Może przejawiać się to poprzez umiejętnie łączenie własnych potrzeb z potrzebami innych oraz przez zachowywanie równowagi między obowiązkami a czasem na odpoczynek i przyjemność.

Jeśli masz wrażenie, że działanie poprzez Mądry Umysł wcale nie wydaje się czymś prostym albo że w ogóle go w sobie nie dostrzegasz, nie jesteś w tym odosobniony. Wiele osób, które zmagają się z trudnościami w regulowaniu emocji, ma poczucie, że straciło z nim kontakt.

Nie zawsze uczono nas, jak sięgać po tę wewnętrzną równowagę w chwilach silnych uczuć. Częściej słyszeliśmy, że nie powinniśmy czuć tego, co czujemy, albo że coś jest z nami nie tak

z powodu naszych reakcji, zainteresowań czy sposobu, w jaki wyrażamy siebie.

Dobra wiadomość jest taka, że tak jak każdy z nas ma serce, tak każdy ma też Mądry Umysł, nawet jeśli nie zawsze potrafi go wyczuć. Tak jak można użyć stetoskopu, by usłyszeć bicie serca, tak ćwiczenia z tego rozdziału pomogą ci nawiązać kontakt z własnym Mądrym Umysłem.

Przeprogramowanie mózgu

Wprowadzanie nowego nawyku bywa trudne i uważność nie jest tu wyjątkiem. Nasz mózg* jest biologicznie zaprogramowany tak, by wzmacniać jedne ścieżki nerwowe kosztem innych, w zależności od dotychczasowych doświadczeń. Kiedy przez dłuższy czas myślimy w określony sposób albo reagujemy według utartego schematu, dane połączenia nerwowe stają się silniejsze i zaczynają pełnić rolę naszych domyślnych sposobów myślenia i działania. Dobra wiadomość jest taka, że te ścieżki można zmieniać. Przypominają one leśne dróżki, które powstają i utrwalają się przez częste ich używanie.

Wyobraź sobie, że idziesz na spacer i docierasz do rozwidlenia dróg. Pierwsza ścieżka to ta, którą znasz. Jest wyraźna, wygładzona wielokrotnym przechodzeniem, pozbawiona większych przeszkód. Alternatywą jest ta rzadko uczęszczana. Widać, że prowadzi dalej, ale zarosła trawą, a gałęzie rozłożystych drzew utrudniają przejście. Jeśli nie zatrzymasz się na moment, niemal automatycznie wybierzesz tę pierwszą. Dopiero gdy idziesz uważnie, możesz świadomie skrócić w stronę mniej znanej drogi. Na początku wymaga to wysiłku. Trzeba omijać nierówności, usuwać

* Więcej o działaniu mózgu można przeczytać w książce „Mózg bez ograniczeń” autorstwa Jima Kwika. Książka dostępna jest w sklepie vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

gałęzie, torować sobie przejście. Z czasem jednak, jeśli będziesz nią chodził regularnie, stanie się coraz wyraźniejsza i łatwiejsza do przejścia, z kolei pierwsza zacznie stopniowo zarastać.

Słyszałeś nieraz cytaty, że praktyka czyni mistrza. Im częściej rezygnujesz z wypracowanych nawyków i wybierasz nowe, bardziej konstruktywne sposoby reagowania, tym słabsze stają się stare schematy, a nowe zaczynają być twoją naturalną reakcją. Im częściej ćwiczysz uważność, nawet przez krótką chwilę, tym rzadziej przytłaczają cię natrętne myśli czy niechciane wspomnienia. Łatwiej dostrzegasz to, co w życiu daje ci radość, a także z większą swobodą odnajdujesz w codzienności swój Mądry Umysł.

ĆWICZENIE: *Integracja Umysłu Emocjonalnego i Racjonalnego*

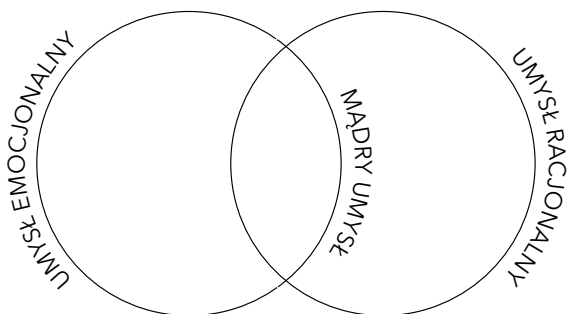
W tym pierwszym ćwiczeniu otrzymasz wskazówki, które pomogą ci lepiej poznać zarówno Umysł Emocjonalny, jak i Racjonalny, a następnie spróbować je połączyć.

INSTRUKCJA

1. Weź do ręki długopis lub ołówek i zrób kilka głębokich oddechów. Wybierz decyzję, którą obecnie rozważasz, albo która stoi przed tobą w najbliższym czasie do podjęcia i wymaga namysłu z poziomu Mądrego Umysłu. Może dotyczyć pracy, relacji, sposobu spędzania czasu czy rozwiązania trwającego konfliktu. Jeśli nie przychodzi ci do głowy żadna konkretna sytuacja, wróć myślą do zdarzenia z przeszłości i przejdź przez kolejne etapy ćwiczenia jako formę świadomego treningu.
2. Na kartce krótko zapisz fakty dotyczące tej sytuacji. Co się dzieje? Jaką decyzję masz podjąć? Co już się wydarzyło? Co może się wydarzyć? Czemu próbujesz zapobiec? Skup się wyłącznie na tym, co można zaobserwować – bez interpretacji i oceniania.
3. Następnie opisz, co podpowiada ci Umysł Emocjonalny. Co czujesz? Jak wyglądałby twój sposób działania, gdybyś kierował się wyłącznie emocjami? Do czego popychają cię twoje uczucia? Jak reaguje ciało? Jakie byłyby możliwe zalety i wady takiego działania? Czy mogłoby to prowadzić do poczucia żalu lub wyrzutów sumienia?
4. Następnie opisz, co podpowiada ci Umysł Racjonalny. Jak wyglądałaby ta sytuacja widziana wyłącznie z perspektywy faktów i logiki? Co sugeruje chłodna analiza? Jak zachowałaby

się najbardziej opanowana i rzeczowa osoba, jaką znasz? Jakie byłyby możliwe zalety i wady takiego działania? Czy mogłoby to prowadzić do poczucia żalu?

5. Teraz, mając przed sobą obie perspektywy, spróbuj usłyszeć głos Mądrego Umysłu. Czy dostrzegasz punkty wspólne między Umysłem Emocjonalnym a Racjonalnym? Czy można je połączyć w taki sposób, by uwzględnić to, co w obu jest wartościowe? Czy istnieje rozwiązanie, które w najlepszy dla ciebie sposób równoważy zalety i wady?
6. Jeśli rozpoznasz, co podpowiada Mądry Umysł, spróbuj wprowadzić to w życie. Jeśli nadal nie masz pewności, odłóż kartkę i zrób sobie krótką przerwę. Wyjdź na spacer, posłuchaj muzyki, napij się wody. Potem wróć do zapisanych odpowiedzi i sprawdź, czy teraz łatwiej dostrzegasz właściwy kierunek. W razie potrzeby powtórz ćwiczenie, daj sobie czas lub porozmawiaj z kimś, komu ufasz.
7. To ćwiczenie ma uporządkowaną, analityczną strukturę i zachęca do dokładnego przyjrzenia się różnym możliwościom w danej sytuacji. Jeśli lepiej myślisz obrazami, możesz wykonać je w formie diagramu Venna, podobnego do tego, który widziałeś wcześniej.





Kiki Fehling i Elliot Weiner to licencjonowani psychologowie kliniczni i uznani praktycy, którzy na co dzień pomagają pacjentom odzyskać równowagę psychiczną. Autorka posiada prestiżową certyfikację DBT-Linehan Board of Certification™, co gwarantuje najwyższą jakość merytoryczną prezentowanych metod i zgodność z oryginalnymi założeniami twórczyni tej metody.

Przejmij stery nad swoimi emocjami, zanim one przejmą kontrolę nad twoim życiem!

Jeśli czujesz, że twoje reakcje są zbyt gwałtowne, a stres, lęk czy impulsywność paraliżują twoje codzienne funkcjonowanie, ten poradnik jest dla ciebie. To kompletny, 3-miesięczny program, który może zastąpić długie miesiące oczekiwania na wizytę u specjalisty.

Autorzy opracowali roczny cykl terapeutyczny, który wymaga od ciebie jedynie 15-30 minut skupienia tygodniowo. Otrzymujesz gotowy system, który pozwoli ci działać we własnym tempie, dając narzędzia do natychmiastowej poprawy jakości życia.

Dzięki tej książce:

- opanujesz praktykę uważności (mindfulness), by odzyskać spokój i żyć „tu i teraz”, zamiast zamartwiać się problemami,
- zwiększysz odporność na stresujące sytuacje, co pozwoli ci przetrwać najtrudniejsze kryzysy bez uciekania się do zachowań autodestrukcyjnych,
- nawiądziesz zdrowsze i głębsze relacje z bliskimi, dzięki treningowi efektywności interpersonalnej,
- nauczysz się regulacji emocji, zamieniając niekontrolowane wybuchy złości czy stany lękowe na akceptację i równowagę.

Skuteczna terapia DBT na co dzień!

Patroni:

