

Żyj lepiej z EAP!

Lh

LIGHTHOUSE

Wsparcie i wiedza



Kwiecień 2023



PRZEKONANIA WSPIERAJĄCE I OGRANICZAJĄCE

Każdy człowiek ma pewne przekonania na swój temat i na temat otaczającego świata. Niektórych jesteśmy świadomi, a inne są dla nas niedostępne, mimo to wpływają na nasze życie i dokonywane wybory. Czym są przekonania kluczowe i jaki mają na nas wpływ?

CZYM SĄ PRZEKONANIA KLUCZOWE?

Są to nasze wewnętrzne oceny, sądy, które kształtują się od dzieciństwa, dlatego też zazwyczaj bazują na dziecięcych interpretacjach różnych sytuacji. Ich źródłem upatruje się w interakcjach z rodzicami, opiekunami, rodzeństwem, czyli z osobami, z którymi jako dziecko spędzaliśmy najwięcej czasu. Przekonania kluczowe mają swoje charakterystyczne cechy:

Mają formę prostych zdań twierdzących, na przykład: *jestem głupi/głupia, świat jest niebezpieczny, inni są krytyczni*. Mogą też mieć pozytywną wymowę: *jestem wyjątkowy/wyjątkowa*.

- Są automatyczne, nie zastanawiamy się nad ich prawdziwością, wierzymy w nie.
- Przeważnie nie zdajemy sobie z nich sprawy ze względu na fakt, że są głęboko zakorzenione w naszej psychice.
- Zazwyczaj automatycznie się aktywizują, a my często tego nie dostrzegamy. Odczuwamy jedynie nieprzyjemne emocje. Czasami jesteśmy w stanie zaobserwować myśl pojawiającą się w określonej sytuacji.

DLACZEGO PRZEKONANIA SĄ TAK ISTOTNE?

Kluczowe przekonania mają znaczący wpływ na nasze życie, ponieważ działają jak swoisty „filtr”, za pomocą którego interpretujemy rzeczywistość. Odbierając ją w taki sposób, nieświadomie dokonujemy selekcji napływających do nas informacji. Przez to wybieramy bodźce potwierdzające nasze przekonania, a odrzucamy te, które są z nimi niezgodne. Ten mechanizm sprawia, że jeszcze bardziej podtrzymujemy nasze przekonania kluczowe i wierzymy w nie, stają się jeszcze bardziej odporne na zmianę.

W dużym uproszczeniu, kiedy myślimy o sobie *jestem głupi/głupia*, będziemy zwracać uwagę wyłącznie na nasze porażki oraz na nieprzychylnie opinie innych ludzi. W przeciwnej sytuacji, gdy nasze przekonanie kluczowe brzmi *jestem wspaniały/wspaniała*, będziemy kierować się sukcesami oraz otaczać się ludźmi, którzy są nam przychylni.

Dlatego ważne jest, by przekonania nie utrudniały nam życia, tylko pomagały budować adekwatną samoocenę i wiarę we własne możliwości.



E-MAIL EAP



INFOLINIA EAP

WEBINARY EAP

1. Zaloguj się do naszego portalu: www.myeap24.pl
 2. Sprawdź zaplanowane webinary i zarejestruj się.
- Inspiruj się do zmian, na dobre.*





Kwiecień 2023

Jeżeli chcesz pracować nad swoimi przekonaniem i ograniczeniami, dużą pomocą może okazać się książka Stevena C. Hayes'a *Umysł wyzwolony*

RACJONALNA TERAPIA ZACHOWANIA

Jednym z interesujących i skutecznych podejść do pracy nad przekonaniem kluczowym jest Racjonalna Terapia Zachowania (RTZ). Stosowana jest najczęściej w przypadku osób zmagających się z chorobą nowotworową, jednak może okazać się pomocna również w innych przypadkach.

CZYM JEST RTZ?

Jak sama nazwa wskazuje, jest to rodzaj terapii. Jej początki sięgają psychoterapii poznawczo-behavioralnej. Główny akcent w tym podejściu – jak również w RTZ – położony jest na analizę myśli oraz przekonań, w sytuacji, gdy są one niekonstruktywne, niezdrowe, mogą powodować cierpienie oraz trudności w codziennym funkcjonowaniu. Bazowe założenie Racjonalnej Terapii Zachowania głosi, że to nie fakty, lecz subiektywne ich interpretowanie wywołuje określone emocje. Bardziej obrazowo ilustruje to Model ABCD.

MODEL ABCD

Amerykański lekarz z dziedziny psychiatrii Maxie C. Maultsby twórca RTZ oparł swój pomysł na modelu ABCD, którego poszczególne litery oznaczają:

- A – zdarzenie aktywujące (czyli nasze spostrzeżenie)
- B – przekonania (pojawiające się myśli)
- C – emocje (subiektywne odczucia)
- D – zachowanie (podjęte przez nas działanie).

Model ten pozwala na łatwe analizowanie, jak myśli wpływają na odczucia i zachowanie. Dzięki temu możemy znaleźć niezdrowe przekonania i próbować je zmienić. Przydatne jest przy tym „5 pytań zdrowego myślenia”.

5 PYTAŃ ZDROWEGO MYŚLENIA

Racjonalność przekonań możemy ocenić przez zadanie sobie odpowiednich pytań. Twórca RTZ proponuje, by zapytać siebie, czy moje przekonanie:

1. jest oparte na faktach?
2. chroni moje życie i zdrowie?
3. pozwala mi osiągać bliższe i dalsze cele?
4. pozwala mi rozwiązywać konflikty lub ich unikać?
5. pozwala mi czuć się tak, jakbym tego chciał/chciała?

Podczas analizy pamiętajmy, że przekonanie, które jest wspierające, spełnia minimum 3 z powyższych 5 zasad wpisanych w pytania. Wszystkie z tych punktów są ważne w takim samym stopniu i warto mieć na uwadze, że ludzie są różni i co dla jednych jest „zdrowe”, dla innych już niekoniecznie.

Racjonalna Terapia Zachowania to nie „myślenie pozytywne”, tylko racjonalne, oparte na faktach, obiektywne. Ponadto jest to skuteczne i dość proste narzędzie pracy, które można samodzielnie stosować i dzięki niemu poprawić samopoczucie.

Nie czekaj i zadzwoń! Jeżeli nie radzisz sobie z powodu wewnętrznych przekonań, skontaktuj się ze specjalistą.
Jesteśmy, by Cię wspierać!