## Zrozumieć problemy

Ważne jest zrozumienie myśli, przekonań i zachowań związanych z naszymi nastrojami, doznaniami fizjologicznymi i zdarzeniami w naszym życiu. To, co myślimy o przeżywanym zdarzeniu czy doświadczeniu, silnie wpływa na nasze reakcje w obszarach emocji, zachowań i fizjologii.

Z powodu wielu życiowych zmian i zdarzeń w naszym otoczeniu (odosobnienie, przebywanie z bliskimi na małej powierzchni 24 godz.) zaczynamy się inaczej zachowywać (przestaliśmy codziennie jeździć do pracy, spotykać się ze znajomymi, uprawić sport). Poza tym zaczynamy inaczej myśleć o sobie i o życiu (co będzie, jeśli coś pójdzie nie tak i nie dam sobie rady, wyrzucą mnie z pracy, wydarzy się coś strasznego) oraz czuć się gorzej zarówno pod względem emocjonalnym (irytacja, smutek, złość), jak i fizycznym (zmęczenie, problemy ze snem). Każda z dziedzin naszego życia wpływa na pozostałe. Na przykład zmiany w zachowaniu warunkują to, co myślimy oraz jak się czujemy (fizycznie i emocjonalnie). Zachowania mogą też wywoływać określone zdarzenia i zmiany w otoczeniu. Podobnie nowe sposoby myślenia rzutują na zachowania, nastroje i reakcje fizyczne. Jeśli zrozumiemy wzajemne zależności między tymi obszarami życia, to być może uda nam się lepiej zrozumieć swoje problemy.

Każdy problem można opisać w kategoriach pięciu czynników: otoczenia (zdarzeń i sytuacji życiowych), reakcji fizycznych, nastrojów, zachowań i myśli. Te pięć czynników – czy sfer doświadczenia –wzajemnie na siebie wpływa i oddziałuje. Niewielkie zmiany w jednej z tych dziedzin prowadzą do zmian w pozostałych czterech. Analizując problemy pod kątem tych pięciu czynników, możemy inaczej na nie spojrzeć i ustalić, jak zmienić swoje życie na lepsze.

Jeśli zależy nam na poprawie samopoczucia, to często powinniśmy zacząć od zmiany sposobu myślenia. Myśli mają wpływ na to, co czujemy w danej sytuacji. Emocjom zwykle towarzyszą nowe myśli, które wzmacniają i potwierdzają ich zasadność. W złości na przykład rozpamiętujemy urazy, w depresji skupiamy się na negatywnych aspektach życia, a gdy dręczy nas lęk, myślimy o zagrożeniach. Im silniejsze czujemy emocje, w tym większe popadamy skrajności. Każdego z nas czasami nachodzą takie myśli. Dlatego w chwilach szczególnego stresu warto mieć w nie większy wgląd. Głębsza świadomość sprawia, że łatwiej dostrzegamy to, jak myśli wpływają nam na nastrój.

Myśli i zachowania zwykle ściśle się ze sobą wiążą. Istnieje na przykład znacznie większa szansa, że zdecydujemy się na określone działanie, jeśli wierzymy w jego powodzenie. Codziennie przychodzą nam do głowy „automatyczne myśli”, które wpływają na to, jak się zachowujemy. Mogą mieć postać słów bądź wyobrażeń. Zdarza się, że nie zdajemy sobie sprawy z myśli, które warunkują nasze postępowanie. Wiele myśli pojawia się w głowie nagle i automatycznie – pozostają wówczas gdzieś na granicy świadomości. Wiele czynności wykonujemy machinalnie; już dawno zapomnieliśmy, jakie myśli nas do nich pierwotnie skłoniły. Myśli automatycznych, które sterują rutynowymi czynnościami, zwykle sobie nie uświadamiamy.

Myśli również warunkują reakcje fizjologiczne. Wyobraźmy sobie, że oglądamy dobry film. Zwykle staramy się przewidzieć, co też może się wydarzyć za chwilę. Jeśli wydaje nam się, że na ekranie zraz pojawi się coś przerażającego czy strasznego to nasze ciało reaguje. Serce zaczyna szybciej bić, czasami przyspieszony jest oddech i napinają się mięśnie. Sportowcy uczą się wykorzystywać tą silną zależność między myślami a reakcjami organizmu. Dobry trener potrafi wygłosić inspirującą przemowę, która może obudzić w zawodnikach wolę walki, podnieść ich poziom adrenaliny i sprawić, że dadzą z siebie wszystko. W badaniach udokumentowano też wpływ, jaki myśli, przekonania i postawy wywierają na zdrowie. Wielu słyszało o „efekcie placebo” w kontekście rozmaitych leków i terapii. Ot jeśli spodziewamy się, że dany lek nam pomoże, to można z większym prawdopodobieństwem liczyć, że tak właśnie się stanie. Już samo przeświadczenie, że dana tabletka pomoże, w wielu wypadkach prowadzi do poprawy.

Otoczenie i doświadczenia życiowe w istotnym stopniu wpływają na przekonania i emocje, które kształtują nam życie. Na to, co myślimy o sobie i życiu, wpływa kultura, rodzina, okolica, w której żyjemy, płeć, religia i media. Dobrym przykładem tego, jak kultura warunkuje przekonania, są sygnały, jakie odbieramy od otoczenia jako dzieci. W wielu kulturach
u dziewczynek komplementuje się głównie urodę, chłopców natomiast nagradza się za siłę fizyczną i atletyczną budowę ciała. Dziewczynka na tej podstawie może dojść do wniosku, że uroda jest kluczem do bycia lubianą, będzie więc cenić w sobie głownie wygląd. Chłopiec natomiast uzna, że powinien być silny i atletyczny i podobnie będzie się oceniał na podstawie osiągnięć w tym zakresie. Nie ma powodu, dla którego piękno i siła miałyby same w sobie budzić większą sympatię, ale niektóre kultury uczą nas takiej właśnie zależności. Raz ugruntowane przekonania trudno zmienić. Dlatego wiele atletycznie zbudowanych dziewcząt ma problem z docenieniem swoich zalet, a mniej atletyczni chłopcy obdarzeni talentem muzycznym czy plastycznym uznają to raczej za przekleństwo niż dar.

Mimo że myśli wpływają na nastroje, zachowania i reakcje organizmu, pozytywne myślenie nie rozwiąże wszystkich problemów życiowych. Takie myślenie okazuje się sporym uroszczeniem rzeczywistości, nie sprzyja trwałym zmianom i może przysłonić istotne informacje.

Mimo że proces rozpoznawania myśli, weryfikowania ich trafności i badania odmiennych interpretacji jest ważnym czynnikiem poprawy samopoczucia, często równie ważna jest zmiana w sferze fizjologii i zachowania. Jeśli na przykład od dłuższego czasu odczuwamy lęk, to prawdopodobnie zaczęliśmy unikać sytuacji, które go w nas wzbudzają. Chcąc poradzić sobie z lękiem, będziemy zapewne musieli go zaakceptować (zmiana poznawcza), nauczyć się relaksować (zmiana reakcji organizmu) oraz konfrontować się z tym, co budzi w nas lęk, aby zacząć sobie z tym radzić (zmiana w zachowaniu). Zwykle nie potrafimy pokonać lęku dopóty, dopóki nie zmienimy sposobu myślenia i nie przestaniemy unikać sytuacji wywołujących uczucie zagrożenia.

Chcąc lepiej się poczuć, możemy też wprowadzić zmiany w otoczeniu. Uczymy się ograniczać poziom stresu, odmawiać wówczas, gdy ktoś zgłasza nieuzasadnione roszczenia, częściej przebywać w towarzystwie ludzi, którzy dają nam wsparcie, wspólnie z sąsiadami pilnować bezpieczeństwa okolicy. To przykłady zmian w otoczeniu przyczyniających się do poprawy samopoczucia.

Najważniejszych zmian dokonujemy zwykle w sposobie myślenia, aby jednak lepiej się poczuć, musimy też wprowadzać zmiany w sferze zachowań, fizjologii oraz w środowisku
(w domu lub w pracy).

Opracowanie na podstawie terapii poznawczo-behawioralnej:

M. Szobak