

Dystansowanie się do myśli i emocji (defuzja poznawcza)

Dystansowanie się do myśli i emocji wiąże się z zauważaniem ich jako tego, czym są naprawdę (ciągi słów, przelotne doznania), nie jako tego za co się podają (fakty czy sygnały oznaczające zagrażające nam obecnie niebezpieczeństwo).



- **ZATRZYMAJ SIĘ, SPÓJRZ NA SYTUACJĘ Z BOKU, OBSERWUJ CO SIĘ DZIEJE** (myśli i emocje, jak sytuacje wygląda z perspektywy innych osób).
- Zauważ co się dzieje – twoje myśli, doznania fizyczne, emocje, obrazy które się pojawiają, wspomnienia.

Zauważ w jaki sposób je interpretujesz, i w jaki sposób wpływa to na to jak się czujesz.

- Zauważ negatywne myśli. Co wyzwała twoją reakcją? Spróbuj powiedzieć swoje myśli na głos bardzo powoli, lub bardzo szybko, wysokim lub niskim głosem, albo zapisz je na kartce. Czy cały czas interpretujesz je tak samo?

- **Zauważ emocje które przeżywasz oraz nazwij negatywne myśli:**

- ocena
- przewidywanie
- uczucie czy wrażenie
- wspomnienie
- zniekształcenie poznawcze, negatywny schemat: czytanie w myślach (przekonanie że wiemy z pewnością co inny myślał), negatywny filtr umysłowy (zauważanie tylko rzeczy negatywnych), kierowanie się emocjami (czuję się źle więc sytuacja musi być beznadziejna), myślenie katastroficzne (wyobrażanie sobie najgorszego), wewnętrzny krytyk etc.

- Dowiedz się więcej o **praktyce uważności (mindfulness)** i wykonuj ćwiczenia regularnie. W ten sposób będzie ci łatwiej być bardziej świadomym tego co dzieje się tu i teraz w przeciwieństwie do koncentrowania się na tym co 'dzieje się w głowie' – być może myśleniu o tym co się zdarzyło lub co może się wydarzyć w przyszłości. Zauważ to na co zwykle nie zwracasz uwagi – obrazy, dźwięki, doznania, myśli etc.

- **Skorzystaj z metafor** żeby spojrzeć na sytuację w innym świetle, np:

Pasażerowie autobusu

Możesz wyobrazić siebie jako kierowcę autobusu, podczas kiedy pasażerowie (myśli) przeszkadzają, hałasują, są krytyczni lub wykrzykują komendy gdzie powinieneś jechać. Możesz pozwolić im hałasować, samemu koncentrując się na drodze którą masz przed sobą.

Łobuz na boisku (nasze myśli mogą być naszym wewnętrznym 'łobuzem')

Ofiara nr 1 – wierzy i ulega łobuzowi, jest zdenerwowana, reaguje automatycznie (łobuz kontuuuje znęcanie się nad ofiarą)

Ofiara nr 2 – odgraża się łobuzowi (łobuz ostatecznie rezygnuje)

Ofiara nr 3 – zauważa istnienie łobuza, ale decyduje się go ignorować, koncentrując się na czymś innym.

Rzeka

Przedmioty płynące rzeką – być może liście, kawałki błota, gałęzie (myśli, emocje, obrazy, wspomnienia) – zamiast próbować ją zatrzymać, możemy stać na brzegu rzeki, obserwować je i pozwolić im płynąć.

Piłka plażowa

Próbujemy zatrzymać myśli – to jak trzymanie piłki plażowej pod wodą, niezależnie od tego ile energii włożymy ona i tak w końcu wypłynie na powierzchnię (tak jak nasze myśli). Zamiast walczyć, możemy pozwolić piłce po prostu unosić się na powierzchni.

Pociąg myśli

Siedząc w pociągu, możemy obserwować scenerię (myśli, emocje, obrazy) które pojawiają się i znikają, lub możemy wyobrazić sobie siebie na peronie dworca, obserwujących pociąg który przejeżdża przed nami – nie musimy do niego wsiadać.

Tunel

Kiedy przejeżdżamy samochodem lub pociągiem przez tunel, może pojawiać się niepokój bądź lęk – wtedy najlepszym wyjściem jest jechać dalej zamiast próbować uciec. Uczucie lęku czy niepokoju w końcu przemienie - tunel ma zawsze koniec.

Góra

Niezależnie od pogody czy tego co dzieje się na powierzchni, góra jest zawsze stała, silna, pewnie stojąca i dobrze ugruntowana w ziemi na której stoi. Możemy być jak ta góra, obserwując swoje myśli, emocje, odczucia, czując się dobrze ugruntowani i pewni.



Vivyan 2009, Adapted from Ciarrochi & Bailey 2008

Tłumaczenie na język polski: <http://www.oddamczarnegopsa.blogspot.co.uk/>