

Argumenty Za i Przeciw

Materiały do pracy własnej – opracowane na podstawie „Terapia dialektyczno-behawioralna (DBT). Trening umiejętności” M. Linehan (2016)



W chwilach silnego kryzysu nasz mózg przełącza się w tryb „walcz lub uciekaj”. Uruchamia się nasz Emocjonalny umysł, który podpowiada szybkie, impulsywne działania. Umiejętność rozważania Argumentów Za i Przeciw pomaga nam zyskać odrobinę czasu przed podjęciem decyzji – to moment, w którym możesz wyjść z reaktywnego Emocjonalnego Umysłu i dajesz sobie szansę na podjęcie decyzji z pomocą Mądrego Umysłu. Będąc w tym stanie możesz zobaczyć pełny obraz sytuacji, zamiast skupiać się tylko na krótkoterminowych rozwiązaniach.

Argumenty za i przeciw - o co chodzi w tej umiejętności?

Argumenty za i przeciw to umiejętność DBT z modułu Tolerancji Dyskomfortu psychicznego, która pomaga zatrzymać się przed impulsywnym działaniem i podejmowaniem decyzji pod wpływem emocji. W odróżnieniu od standardowego wypisywania plusów i minusów danego zachowania, w tej umiejętności wypisujemy argumenty za i przeciw zarówno dla działania zgodnie z naszym impulsem, jak i dla opierania się impulsowi. Zamiast jednej listy „za i przeciw” – tak jak przy codziennych decyzjach – tworzymy tu cztery osobne listy. Dzięki temu nasz sposób postrzegania sytuacji znacznie się rozszerza i możemy podjąć decyzję dużo bardziej świadomie.

	ZA	PRZECIW
DZIAŁANIE POD WPŁYWEM IMPULSÓW	Wypisz wszystkie argumenty ZA działaniem pod wpływem impulsów, uleganiem, poddawaniem się lub unikaniem robienia tego, co należy zrobić.	Wypisz wszystkie argumenty PRZECIW działaniu pod wpływem impulsów, uleganiu, poddawaniu się lub unikaniu robienia tego, co należy zrobić.
OPIERANIE SIĘ IMPULSOM	Wypisz wszystkie argumenty ZA opieraniem się impulsom, robieniem tego, co należy zrobić i niepoddawaniem się.	Wypisz wszystkie argumenty PRZECIW opieraniu się impulsom, robieniu tego, co należy zrobić i niepoddawaniu się.
	ZA	PRZECIW

Argumenty wypisane - co dalej?

KLUCZOWA ZASADA

Bądź ze sobą uczciwa/y przy wypełnianiu wszystkich kolumn – to nie jest ćwiczenie, w którym masz udowodnić sobie, że impulsywne działanie jest złe. Pamiętaj, że działanie pod wpływem impulsów również ma swoje korzyści, ale najczęściej są one krótkoterminowe i nie są związane z naszymi wartościami. Kiedy pracujemy nad zmianą naszych zachowań ważne jest, aby rozważyć wszystkie punkty widzenia i na ich bazie zbudować pomocny plan działania.

Po wypisaniu wszystkich argumentów za i przeciw dla obu rodzajów zachowań czas na analizę i wyciąganie wniosków. W pierwszym kroku sprawdź, czy jesteś w stanie Mądrego Umysłu - to z tego miejsca chcemy podejmować ważne decyzje.

Emocjonalny Umysł



Emocje kierują naszym myśleniem i podejmowaniem działań. Emocjonalny Umysł jest impulsywny, gorący, nie myśli o konsekwencjach

Mądry Umysł



Mądry Umysł jest naszą wewnętrzną mądrością. Jest zrównoważony i elastyczny. Bierze pod uwagę emocje, racjonalność i intuicję

Racjonalny Umysł



Racjonalny Umysł jest logiczny i zimny, nie dopuszcza udziału emocji. Działa pod wpływem powinności. Jest nieelastyczny

Emocjonalny Umysł jest impulsywny, chce działać natychmiast, zwłaszcza kiedy doświadczamy emocjonalnego cierpienia. Najważniejsza dla niego jest natychmiastowa ulga. Mądry Umysł pyta: „Czy wolę dobry dzień czy dobre życie?”. Patrzy z szerszej perspektywy, bierze pod uwagę długoterminowe korzyści.

Skorzystaj z pustego arkusza Argumentów za i przeciw znajdującego się na końcu pliku do przeanalizowania swojego aktualnego problemu. Możesz skorzystać z poniższej instrukcji, która przeprowadzi Cię przez pracę z arkuszem krok po kroku.

Jak to zrobić — krok po kroku

1

Nazwij impulsywne/kryzysowe zachowanie, które chcesz rozważyć

Skup się na opisie zachowania, **bez oceniania**. Same fakty, np. „chcę dziś rzucić pracę”, „chcę się rozstać z partnerką”, „chcę sięgnąć po alkohol”. Jedno zachowanie = jedna lista.

2

Wypełnij po kolei cztery pola będąc w stanie Mądrego Umysłu

Wypisz wszystkie argumenty Za i Przeciw *działaniu impulsywnemu* oraz Za i Przeciw *wytrzymaniu i użyciu umiejętności*. Nie pomijaj żadnego pola. Pamiętaj o dwóch perspektywach - **krótkoterminowej i długoterminowej**. Odwołaj się do swoich wartości.

3

Po wypisaniu wszystkich argumentów, które przychodzą Ci do głowy przeczytaj całość i ponownie odwołaj się do swojego Mądrego Umysłu

Po wypełnieniu wszystkich pól przeczytaj całą listę i zweryfikuj to, co napisałeś, używając Mądrego Umysłu. Możesz skorzystać z poniższych pytań:

- *Która decyzja przybliży mnie do życia w zgodzie z moimi wartościami i długoterminowymi celami?*
- *Jeśli popatrzę na swoją decyzję za rok/pięć lat/dwadzieścia lat od teraz — z którego wyboru będę dumny?*
- *Co poradziłbym komuś, na kim mi zależy?*

4

Przeczytaj całość i ponownie odwołaj się do swojego Mądrego Umysłu

Możesz trzymać listę w portfelu lub w telefonie, tak, żeby zawsze była pod ręką. Wracaj do niej tak często, jak tego potrzebujesz. Korzystanie z argumentów w chwili kryzysu będzie wzmacniać Twój Mądry Umysł i umiejętności samoregulacji. Możesz przedyskutować wypisane argumenty z osobą, do której masz zaufanie i w ten sposób dalej ją rozwijać.

Korzystając z gotowej listy zaplanuj swoje działanie

5

Plan działania możesz również rozpiąć na kartce tak, żeby móc go przejrzeć i przeanalizować. Możesz zaplanować również za pomocą umiejętności rozwiązywania problemów w jaki sposób poradzić sobie z poszczególnymi punktami zapisanymi na liście. W szczególności zwróć uwagę na argumenty ZA działaniem pod wpływem impulsu oraz argumenty PRZECIW opieraniu się impulsowi. Jak możesz sobie z nimi poradzić?

Po wprowadzeniu rozwiązania w życie zweryfikuj jego skutki

6

Daj sobie czas na refleksję: Jak wprowadziłeś swoją decyzję w życie? Co się wydarzyło? Jakie rezultaty osiągnęłaś/osiągnąłeś? Czy to zachowanie zbliża Cię do Twoich wartościowych celów? Czy odczuwasz satysfakcję ze swojego działania? W czym pomogła Ci ta lista? Co w przyszłości możesz zrobić inaczej? Refleksja wzmacnia skuteczność używanych umiejętności oraz poczucie sprawczości.

Kiedy robi się trudno — pomocne wskazówki



Spisz swoje myśli na kartce

Pomoże Ci to uporządkować swoje myśli. Jednocześnie ręczne pisanie angażuje zarówno procesy poznawcze, jak i fizyczne. Pomaga zdystansować się od trudnych uczuć, zyskać nową perspektywę i wyjść spod wpływu emocji



Przećwicz tę umiejętność na mniej intensywnych sytuacjach.

Jeśli możesz, działaj zawczasu. Skorzystaj z umiejętności zanim nastąpi kryzysowa sytuacja



Impulsy mijają

Przypomnij sobie o tym w momencie kryzysu - "To też minie". Silne emocje osiągają swój szczyt, a później opadają. Jeśli przeczekaś ten czas zobaczysz, że fala zaczyna opadać. Praca z tą umiejętnością pomaga przeczekać ten trudny moment



Nie oczekuj, że cały ból przeminie

Cierpienie jest naturalną częścią życia. Nie możemy go uniknąć, ale możemy uczyć się, w jaki sposób akceptować wszystkie emocje, nie działać pod ich dyktando, ale robić rzeczy potrzebne do dobrego życia. Nawet, jeśli towarzyszą im bolesne emocje

Argumenty Za i Przeciw

INSTRUKCJA

Skorzystaj z poniższej tabeli za każdym razem, kiedy dokonujesz wyboru między dwoma sposobami działania. Spisz argumenty za i przeciw dla **podejmowania** określonego działania, ale również zapisz argumenty za i przeciw dla **niepodejmowania** tego działania.

	ZA	PRZECIW
DZIAŁANIE POD WPŁYWEM IMPULSÓW		
OPIERANIE SIĘ IMPULSOM		
	ZA	PRZECIW

Miejsce na Twoje notatki



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

"Terapia dialektyczno-behawioralna (DBT). Trening umiejętności" M. Linehan (2016)

"DBT for life. Umiejętności do zmiany sposobu życia" D. Partington (2026)

