

Terapia metapoznawcza



MODUŁ 4: STYLE ATRYBUCJI

Atrybucja = wnioskowanie o przyczynach zdarzeń (np. obwinianie innych o negatywne wydarzenia)

Często pomijamy możliwość, że to samo wydarzenie może mieć wiele różnych przyczyn.

Jakie mogą być przyczyny następującej sytuacji?

Nie zdałeś egzaminu na prawo jazdy.

Dlaczego nie zdałeś egzaminu na prawo jazdy?

Możliwe przyczyny...

...Ty

Nerwy, brak doświadczenia w jeździe

...inni

Wymagający egzaminator

**...sytuacja lub
przypadek**

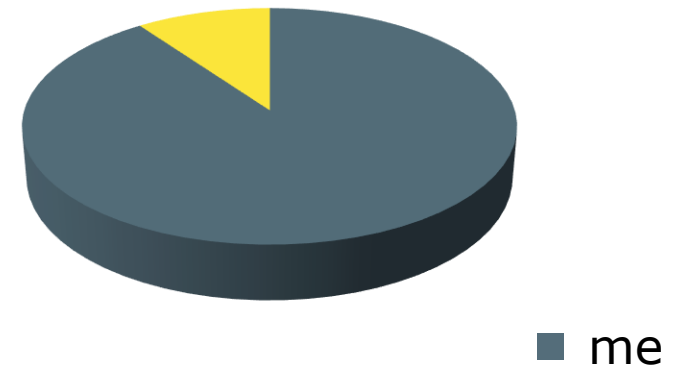
Złe warunki pogodowe, trudna trasa,
korki

Dlaczego to robimy?

Badanie pokazują, iż wiele osób (ale nie wszystkie!) z **depresją**:

- o Ma tendencję do winienia siebie za porażki
- o Ma tendencje do przypisywania sukcesów innym lub okolicznościom

Taki styl atrybucji może prowadzić do obniżonej samooceny!



Dlaczego to robimy?

Badanie pokazują, iż wiele osób (ale nie wszystkie!) z **psychozą** :

- o Ma tendencję do obwiniania innych ludzi za negatywne wydarzenia lub niepowodzenia
- o Wykazuje tendencję do myślenia, że zarówno pozytywne jak i negatywne wydarzenia są poza ich kontrolą.

Ten styl atrybucji związany z obwinianiem innych może prowadzić do problemów interpersonalnych!

(Powiedzenie: "Oczy widzą wszystko z wyjątkiem samych siebie")

Ludzie śmieją się, gdy mówisz

Co mogło spowodować, że ludzie się śmieją, gdy mówisz?

Jaki jest główny powód tego wydarzenia?

Jakie mogą być konsekwencje Twoich atrybucji?

Ty?

Inna osoba lub ludzie?

Okoliczności lub przypadek?



Dlaczego to robimy?

Co mogło spowodować, że przyjaciółka kupiła Ci prezent?

Jaki jest główny powód tego wydarzenia?

Jakie mogą być konsekwencje Twoich atrybucji?

Ty?

Inna osoba lub ludzie?

Okoliczności lub przypadek?



Jak jednostronne atrybucje sprzyjają błędnym interpretacjom, np. w trakcie psychozy - przykłady



Moduł terapeutyczny 4: Style atrybucji

Cwiczenie 4.1 Jak błędne (jednostronne) atrybucje prowadzą do błędnych interpretacji, np. w trakcie psychozy - przykłady własne

Wydarzenie (e.g. samochód nie może zapalić)	Tłumaczenia w trakcie psychozy (e.g. "w filmach samochody najeżone materiałami wybuchowymi...")	Inne tłumaczenia (e.g. "mój samochód jest stary i przez dłuższy czas nie jeździłem nim"; mróz)
	ćwiczenie	



→ ćwiczenie 4.1

Efekty konkretnych atrybucji na pozytywne i negatywne zdarzenia



Przykro mi Panie Miller, ale ja nie przedłużę Twojej umowy o pracę.



Atrybucja: Ja

(np. "To była na pewno moja wina. Nie pracowałem wystarczająco ciężko!")

Wady: ???

Zalety: ???

Atrybucja: inni/okoliczności

(np. "Szef nie lubi mnie od początku – zawsze byłem gnębiony.")

Wady: ???

Zalety: ???

Efekty konkretnych atrybucji na pozytywne i negatywne zdarzenia



Przykro mi Panie Miller, ale ja nie przedłużę Twojej umowy o pracę.



Atrybucja: Ja

(np. "To była na pewno moja wina. Nie pracowałem wystarczająco ciężko!")

Wady: obniżenia samooceny

Zalety: uważanie się za szlachetnego i odważnego by wziąć odpowiedzialność

Atrybucja: inni/okoliczności

(np. "Szef nie lubi mnie od początku – zawsze byłem gnębiony.")

Wady: pełne odrzucenie odpowiedzialności uznawane jest za niedojrzałe (ułatwianie sobie)

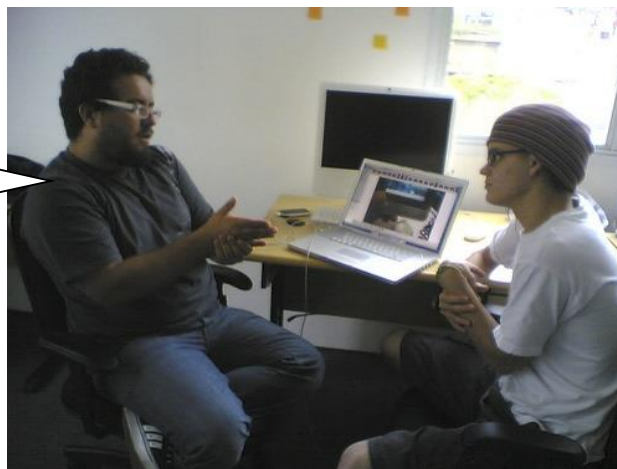
Zalety: samoocena nie jest zagrożona

Efekty konkretnych atrybucji na pozytywne i negatywne zdarzenia

“Zwycięstwo ma wielu ojców, ale przegrana jest sierotą”



Przykro mi Panie Miller, ale ja nie przedłużę Twojej umowy o pracę.



Bardziej zrównoważone odpowiedzi (np. połączenie wpływów swoich, innych ludzi lub sytuacji, często różne wyjaśnienia):

“Firma oszczędza na etatach. Zauważyłem, że moja obecna pozycja nie odpowiada moim umiejętnościom i zainteresowaniom i, że współpraca z moimi kolegami nie zawsze wychodzi dobrze.”

Efekty konkretnych atrybucji na pozytywne wydarzenia



Atrybucja: Ja

(np. "Zrobiłem niesamowite wrażenie. Oczywiście moja aplikacja będzie zaakceptowana!")

Wady: ???

Zalety: ???

Atrybucja: inni/okoliczności

(np. "Musiałem być jedyną zainteresowaną osobą. Co za szczęśliwy przypadek!")

Wady: ???

Zalety: ???

Efekty konkretnych atrybucji na pozytywne wydarzenia



Atrybucja: Ja

(np. "Zrobiłem niesamowite wrażenie. Oczywiście moja aplikacja będzie zaakceptowana!")

Wady: chwalenie się pozostawia wrażenie arogancji na innych

Zalety: chwalenie się podnosi samoocenę

Atrybucja: inni/okoliczności

(np. "Musiałem być jedyną zainteresowaną osobą. Co za szczęśliwy przypadek!")

Wady: samoocena nie wzrasta

Zalety: jesteś uważany za skromnego i posiadającego dobre maniery

Efekty konkretnych atrybucji na pozytywne wydarzenia



To mieszkanie jest Twoje!
Cieszymy się, że możemy
Cię powitać jako naszego
nowego najemcę!



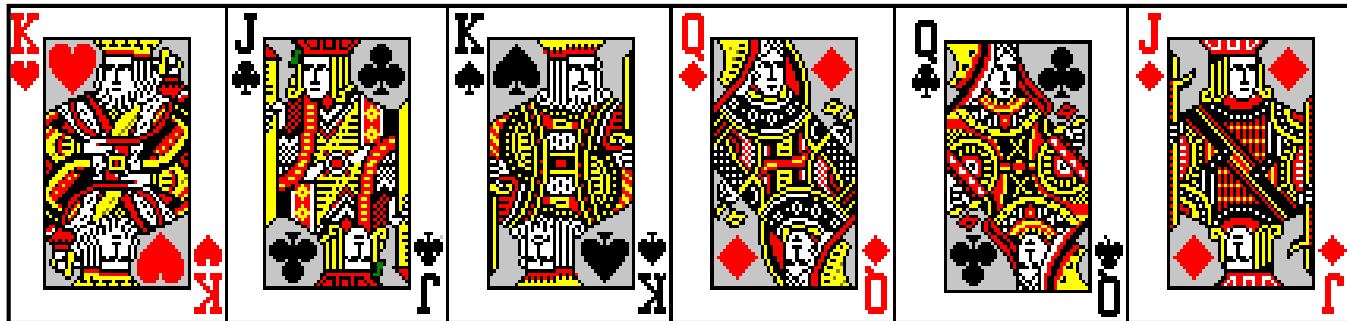
Bardziej zrównoważone odpowiedzi (np. połączenie wpływów swoich, innych ludzi lub sytuacji, często różne wyjaśnienia):

“Musiałem zrobić dobre wrażenie na właścicielu. Dobrze się dogadujemy od samego początku. Poza tym na pewno przemawia na jego korzyść to, że zapewniam meble do kuchni!”

Gra w karty

Proszę w myślach wybrać jedną z kart i się na niej skoncentrować.

Nie wskazuj mi i nie mów mi którą kartę wybrałeś. Po tym jak zapamiętasz kartę, przejdę na następną stronę...



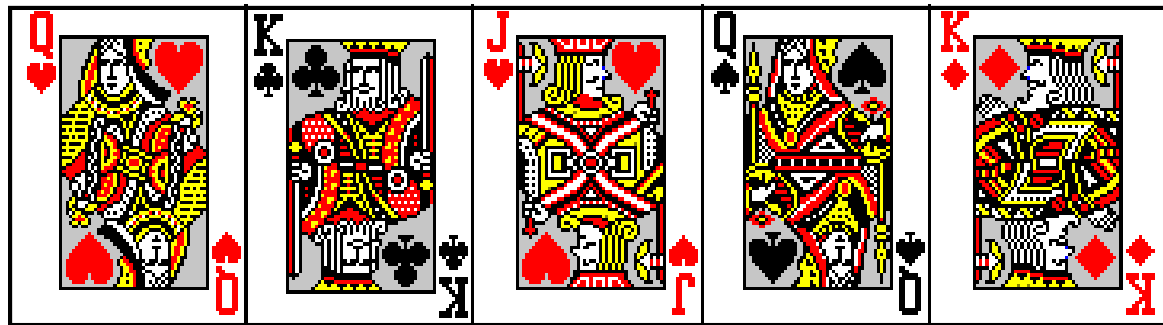
Gra w karty

Karta, którą wybrałeś zostanie teraz wybrana i usunięta z talii.

Zmienię teraz slajd...



Gra w karty



Czy Twoja karta została usunięta?

Jak wydaje Ci się, że to zostało zrobione?

Jak wydaje Ci się, że zostało to zrobione?



Telepatia?

Magia?

...

Nie: to była karciana sztuczka!

Dziwne zjawiska lub sytuacje, które wydają się mieć nadprzyrodzone przyczyny czasami również zdarzają się w codziennym życiu. Rozważ, proszę:

W większości przypadków istnieją proste wyjaśnienia dziwnych wydarzeń.



Prześladowanie/dziwne zapachy wady i zalety?

Przykład:

Tina poczuła zapach gazu łzawiącego na ulicach Bangkoku.

Interpretacja/ Atrybucja:

Ona jest przekonana, że jej sąsiad podążał za nią do Bangkoku i próbuje ją otruć, tak samo jak próbował, gdy była w domu.

Jakie są możliwe alternatywne wyjaśnienia/przyczyny?

???



Prześladowanie/dziwne zapachy wady i zalety?

Przykład: dziwne zapachy

Jakie są możliwe alternatywne
wyjaśnienia/przyczyny?

Spowodowane sytuacją/okolicznościami:

Spowodowane przez innych:

Spowodowana przez Tinę :



Prześladowanie/dziwne zapachy wady i zalety?

Przykład: dziwne zapachy

Jakie są możliwe alternatywne wyjaśnienia/przyczyny?

Spowodowane sytuacją/okolicznościami:

W Bangkoku jest wiele zapachów nieznajomych Tinie oraz wysoki poziom smogu.

Spowodowane przez innych: Niedawno miała miejsce operacja policji, w której użyto gazu łzawiącego (mało prawdopodobne).

Spowodowana przez Tinę : Tina jest bardzo zmęczona po podróży i dlatego czuje się poddenerwowana i napięta. Co więcej ma bardzo czuły nos. Tina wcześniej doświadczyła psychozy, której towarzyszyły fałszywe wyobrażenia.



→ ćwiczenia 4.2

Prześladowanie/dziwne zapachy wady i zalety?

Przykład: dziwne zapachy

Jaka mogłaby być bardziej wyważona interpretacja odnosząca się do kilku przyczyn?

Tina/inni/sytuacja:

Z powodu długiej podróży i zmiany czasu Tina była zestresowana i nerwowa. Nieznajome zapachy, jej czuły nos i lęk przed sąsiadem wzmocniły jej postrzeganie i wpłynęły na rozwój nieprawidłowych interpretacji.



Negatywne wydarzenie w ciągu ostatniego tygodnia (stres, kłótnia, żal, rozczarowanie...)

Co się wydarzyło?



Co byś przyjął jako przyczynę wydarzenia?

Jakie wynikły konsekwencje z powodu Twojego wytłumaczenia?

Jakie mogą być inne możliwe wyjaśnienia tego wydarzenia?



→ ćwiczenia 4.3

Pozytywne wydarzenie w ciągu ostatniego tygodnia (komplement, nowy znajomy, zaproszenie...)

Co się wydarzyło?



Co byś przyjął jako przyczynę wydarzenia?

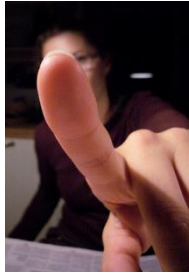
Jakie wynikły konsekwencje z powodu Twojego wytłumaczenia?



Jakie mogą być inne możliwe wyjaśnienia tego wydarzenia?



→ ćwiczenia 4.4

Jaki jest Twój styl atrybucji?



		 - - atrybucja Ja Inni	
 + + atrybucja ja inni	egocentryczna	egotyzm atrybucyjny	
	bezsilność/ utrata kontroli	bezsilność/ utrata kontroli	



Pozytywne
wydarzenie

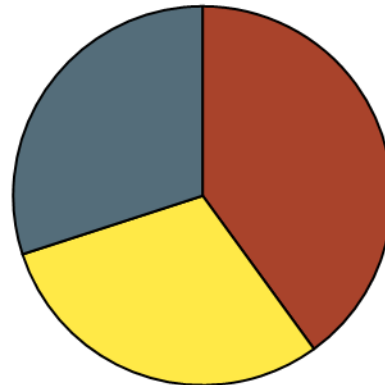


Negatywne
wydarzenie

Prześladowania: Okoliczności, inni, ja sam!

Przykład: Piotr myśli, że jego sąsiedzi chcą go wyrzucić z mieszkania. Konflikt eskaluje, kiedy on dzwoni na policję będąc pod wpływem narkotyków. Jakie czynniki przyczyniły się do eskalacji?

Inni ludzie: wredni sąsiedzi (30%)



Okoliczności: alkohol, narkotyki (40%)

Piotr: nadmierna wrażliwość (30%)



→ ćwiczenia 4.5

Wewnętrzny głos mówi Ci, że nie jesteś dobry

Możliwe atrybucje...

... Ty

... Inni

... Sytuacja lub przypadek



Wewnętrzny głos mówi Ci, że nie jesteś dobry

Możliwe atrybucje...

... Ty:

- o samooskarżenia, nienawiść do samego siebie
- o objaw choroby psychicznej
- o spontaniczne wyładowanie w mózgu (np. w ośrodku mowy)
- o twoje własne myśli odbierane po prostu w bardziej intensywny sposób

... Inni:

- o coś zostało wszczepione do twojego mózgu (transmitter, elektroda) lub jest nasyłane z zewnątrz
- o ktoś przejął kontrolę nad twoimi myślami
- o inni

... Sytuacja lub przypadek:

- o stres
- o chwytliwa melodia, ruminacja, powracające myśli spowodowane np. kłótnią



Typowe atrybucje w trakcie psychozy:

- o coś zostało wszczepione do twojego mózgu (transmitter, elektroda) lub jest nasyłane z zewnątrz
- o ktoś przejął kontrolę nad twoimi myślami
- o inni



→ ćwiczenia 4.6



Słyszenie głosów

Twoje własne myśli czy coś kontrolowanego przez zewnętrzną siłę?
Wady i zalety



Kontrolowane przez zewnętrzną siłę?	Czy są możliwe inne wyjaśnienia?
"Słyszę je wyraźnie. W przeciwieństwie do moich myśli, które są kompletnie cicho!"	???
"Te myśli są niekontrolowalne. Kiedy staram się je powstrzymać, jeszcze się pogarsza. To udowadnia, że ktoś naprawdę chce mi zaszkodzić."	???
"Nigdy nie pomyślałbym tak złych rzeczy. Nigdy nikogo bym nie skrzywdził. Ale wciąż słyszę agresywne głosy."	???

Słyszanie głosów

Twoje własne myśli czy coś kontrolowanego przez zewnętrzną siłę?
Wady i zalety



Kontrolowane przez zewnętrzną siłę?	Czy są możliwe inne wyjaśnienia?
"Słyszę je wyraźnie. W przeciwieństwie do moich myśli, które są kompletnie cicho!"	<ul style="list-style-type: none">Średnio 15-20% populacji ogólnej słyszy głosy od czasu do czasuIntensywne myśli mogą być niemal słyszalne (chwytliwa melodia; ruminacja; kiedy czyta się list od dobrze znanej osoby, niektórzy ludzie „słyszą” jego lub jej głos)
"Te myśli są niekontrolowalne. Kiedy staram się je powstrzymać, jeszcze się pogarsza. To udowadnia, że ktoś naprawdę chce mi zaszkodzić."	<ul style="list-style-type: none">Nasze myśli nie dają się w pełni kontrolować – w innym przypadku nie byłoby takich zjawisk jak olśnienia, burza mózgów lub ruminacje.Jeśli staramy się neutralizować te myśli one automatycznie stają się silniejsze.Eksperyment: Postaraj się nie myśleć o cyfrze 8 przez następną minutę! – nie jest to możliwe.
"Nigdy nie pomyślałbym tak złych rzeczy. Nigdy nikogo bym nie skrzywdził. Ale wciąż słyszę agresywne głosy."	<ul style="list-style-type: none">Myśli, które są sprzeczne z naszym normalnym trybem myślenia są częste. Myśli ≠ Działanie: 20% populacji ogólnej miało myśli o popełnieniu samobójstwa, jednakże tego nie zrobili. Nawet jeśli są skierowane skierowane wobec ludzi, których kochamy, czasami mamy (nieznacznie) agresywne myśli (np. matka i jej płaczące dziecko).

Założenie zdalnego kontrolowania myśli rodzi więcej pytań niż odpowiedzi, na przykład:

- o Technicznie wykonalne?
- o Gdzie i kiedy implantacja miała miejsce?
- o Kto mógłby być zainteresowany skrzywdzeniem Ciebie w ten sposób? Kto miałby czas i pieniądze by to wykonać?
- o Są łatwiejsze sposoby na skrzywdzenie kogoś. Dlaczego miałyby być wybrana tak złożona metoda?



Zapamiętaj:

- Zawsze rozważ trzy możliwości, które mogły się przyczynić do wyniku określonego zdarzenia: **ja, inni i okoliczności**.
- Powinniśmy starać się być realistami w życiu codziennym na tyle, na ile jest to możliwe:
Nie jest sprawiedliwe zrzucanie *zawsze* winy na innych – tak samo jak nie jest to *zawsze* naszą winą, że coś dzieje się źle!
- W większości przypadków, różnorodne czynniki mają wpływ na wydarzenia.

Co to ma wspólnego z psychozą?

Wielu (ale nie wszyscy!) ludzi z psychozą ma tendencję do wyjaśniania złożonych wydarzeń jedynie pojedynczym powodem.

Czasami winią wyłącznie innych za ich osobiste porażki lub przeciwnie-winią jedynie siebie.

Jakie części tego modułu terapeutycznego były dla Ciebie szczególnie użyteczne i pomocne?

Kiedy i w jakich sytuacjach mógłbyś/łabyś wykorzystać zdobytą wiedzę? Co mogłoby Ci pomóc (np. odczuwać mniejsze napięcie)?

Co to ma wspólnego z psychozą?

Przykład: Anna miała nawrót choroby.

Przekonanie Anny: Jedzenie było zatrute.

ALE: Anna ostatnio dużo imprezowała spożywając duże ilości alkoholu i narkotyków. Co więcej, nie spała wystarczająco w przeciągu ostatnich kilku tygodni i miała problemy w pracy.