



METAFORY UMYSŁU JASKINIOWCA

Praktyczne porady dla terapeutów ACT

Autor: Dr. Russ Harris

Tłumaczenie: Bartosz Kleszcz, Paweł Dyberny



Metafory umysłu jaskiniowca

W ACT często mówimy o tym, że umysł wyewoluował, aby „**myśleć negatywnie**” lub, ujmując to bardziej precyzyjnie, by myśleć w taki sposób, że jego naturalnym następstwem jest psychologiczne cierpienie. Jest wiele różnych form przedstawienia tego tematu i mam w zwyczaju klasyfikować je jako **metafory umysłu jaskiniowca**.

W zasadzie, wszystkie te formułki wskazują na to, jak umysł z epoki kamienia był **nastawiony na bezpieczeństwo** (unikanie zagrożeń, oddalanie się od niebezpieczeństwa, ochrona przed zranieniem, zapewnianie, że grupa cię nie odizoluje, przygotowywanie na wypadek przyszłych niebezpieczeństw), gdyż jest to **kwestia bezwzględnie najważniejsza**. Często podczas rozmowy na ten temat zadajemy klientom takie pytania: *Czego musiał wypatrywać jaskiniowiec, aby przetrwać? Jeśli umysł jaskiniowców nie był dobry w przewidywaniu, zauważaniu, czy unikaniu niebezpieczeństwa, co się z nimi działo?* Wydobywamy informacje, że o ile lepszy był umysł jaskiniowców w wykonywaniu swojej pracy (zauważanie, przewidywanie, unikanie niebezpieczeństwa), o tyle dłużej oni żyli. Oznaczało to większą ilość potomstwa, i tak oto więcej genów typu „**dbaj o swoje bezpieczeństwo**” było przekazywane z pokolenia na pokolenie.

Umysł jaskiniowca był standardowo nastrojony na „po pierwsze bezpieczeństwo!” i odziedziliśmy to po naszych starożytnych przodkach. Odnosimy tę ideę do wielu nieprzydatnych rzeczy, którymi zajmują się nasze umysły w obecnych czasach. Pragniemy w sposób szczególny zauważyć, że nasz współczesny umysł reaguje na trudne myśli, uczucia i wspomnienia w ten sam sposób, co umysł epoki kamienia reagował na niebezpieczne bestie: atak lub

ucieczka! Następnie dajemy przykłady, zawsze odnosząc się bezpośrednio do doświadczenia klienta.



PRZYKŁADY

UMYSŁ JASKINIOWCA: *“W tej jaskini może być niedźwiedź. Możesz zostać pożarty. Uważaj!” “Ten cień na horyzoncie. To może być wróg z innego klanu. Możesz zostać dźgnięty dzidą.”*

WSPÓŁCZESNY UMYSŁ: Zamartwianie się, katastrofizacja, przewidywanie najgorszego, unikanie wszystkiego, czego się boisz.

UMYSŁ JASKINIOWCA: *“Uważaj! W zeszłym tygodniu, na tym pagórku, widziano tygrysa szablozębnego. Może tu wrócić!”*

WSPÓŁCZESNY UMYSŁ: Przenoszenie bolesnej przeszłości w przerażającą przyszłość: „Raz się zdarzyło, to wydarzy się ponownie.”

UMYSŁ JASKINIOWCA: Udaje ci się przeżyć spotkanie z niedźwiedziem lub wilkiem, więc warto całość jeszcze raz prześledzić – pochylić się nad tymi zdarzeniami w myślach i zapamiętać co zrobiłeś lub zrobiłaś w celu przetrwania tak, aby być lepiej przygotowanym lub przygotowaną na następny raz.

WSPÓŁCZESNY UMYSŁ: Ciągłe przypominamy sobie bolesne wspomnienia. Rozpamiętujemy je, powtórnie je przeżywamy, nawet jeśli nie płynie z tego żadna nauka lub lekcja została już porządnie odrobiona.

PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA: Często, przy opisywaniu umysłu jaskiniowca, pytamy, *“Czy to czasami nie brzmi trochę jak twój umysł?”* Po 200,000 latach ewolucji, nasze umysły robią tego typu rzeczy przez cały czas!



WIĘCEJ PRZYKŁADÓW:

UMYSŁ JASKINIOWA: Jako jaskiniowiec musisz pasować do grupy. Jeśli jesteś sam, wkrótce giniesz. Wilki zjedzą cię na śniadanie! (Jeśli przetrwasz porę śniadania, niedźwiedzie zjedzą cię na obiad.) Dlatego też twój umysł porównuje cię z innymi osobami w grupie: *“Czy pasuję, mam wystarczający wkład, przestrzegam zasad? Czy robię coś, co może spowodować wykluczenie?”*

WSPÓŁCZESNY UMYSŁ: Porównywanie siebie z innymi, obawa przed negatywną oceną, obawa przed osądem, obawa przed odrzuceniem.

UMYSŁ JASKINIOWCA: Gdy napotykasz realne zagrożenia w świecie fizycznym, np. niebezpieczne zwierzęta, złą pogodę, zdradliwy teren, konkurencyjne plemię *“Uważaj! Możesz zostać zraniony. Trzymaj się z daleka! Kryj się!”*

WSPÓŁCZESNY UMYSŁ: Gdy napotykamy na coś, co rodzi dyskomfort, odnosimy się do tego w ten sam sposób, w który jaskiniowiec reagował na realne, fizyczne zagrożenia. Nasze umysły zaczynają racjonalizować – wyszukiwać wszystkie możliwe powody, dlaczego *nie mogę tego zrobić, nie powinienem tego zrobić, nie powinienem być tego zrobić*. To nasz umysł próbujący uchronić nas przed zagrożeniem



I KOLEJNE PRZYKŁADY:

UMYSŁ JASKINIOWCA: Ochrona zasobów materialnych jest niezmiernie ważna dla osoby z ery kamienia. Jeśli to zadanie lub wyzwanie wymaga znaczącego wydatkowania czasu/energii i istnieje duże ryzyko niepowodzenia, wtedy bezpieczniej jest nie angażować się w to.

WSPÓŁCZESNY UMYSŁ: Nasze współczesne umysły uwielbiają wywoływać w nas lęk przed niepowodzeniem. I bez trudu generują poczucie braku sensu (*“Nie ma sensu – Nie powiedzie mi się”*) – szczególnie, gdy porażki pojawiły się już w przeszłości. Twój umysł również podpowiada ci o rezygnacji w momencie, gdy nie osiągasz szybkich lub łatwych rezultatów.

PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA: Powyższy przykład jest BARDZO użyteczny dla klientów cierpiących z powodu depresji, u których doszło do fuzji z bezradnością i którzy obawiają się niepowodzenia.

UMYSŁ JASKINIOWCA: Potrzebujesz więcej jedzenia, więcej wody, lepszej broni, lepszego schronienia. (Jaskiniowcy myślący tymi kategoriami żyli dłużej, mieli więcej potomstwa.)

WSPÓŁCZESNY UMYSŁ: Chciwość, niezadowolenie, pragnienie, niedostatek – nigdy nie wystarcza, potrzebuję więcej, więcej i więcej!

UMYSŁ JASKINIOWCA: Każe unikać ci fizycznych zagrożeń, takich jak niedźwiedzie czy wilki. To czyni cię bezpiecznym!

WSPÓŁCZESNY UMYSŁ: Traktuje bolesne myśli i uczucia w ten sam sposób, co niedźwiedzie i wilki – każe ci ich unikać!



MOCARNE PRZEFORMUŁOWANIE

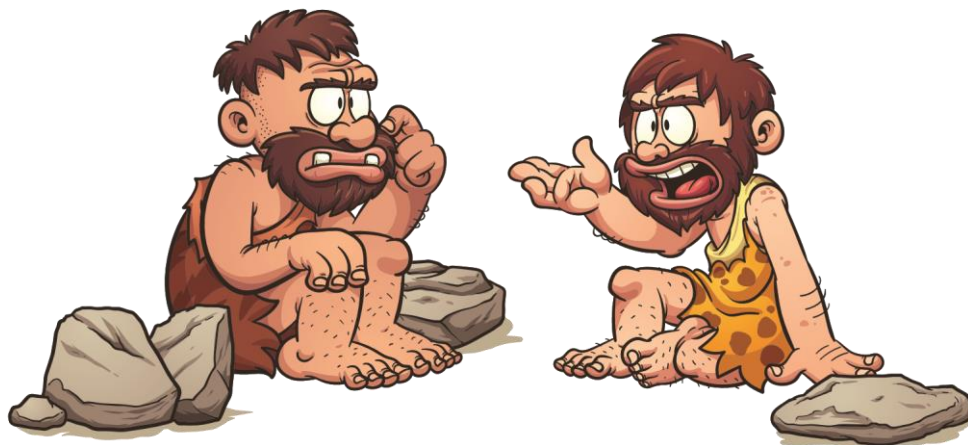
Owe przykłady prowadzą do jednego wniosku:

- Twój umysł próbuje ochronić cię przed skrzywdzeniem. To jego praca nr 1.

Zatem otrzymujesz wszystkie te niepomocne rzeczy, jakie mówi ci twój umysł. Ale nie robi tego celowo – po prostu zajmuje się swoim nadrzędnym celem:

- Próbowanie zapewnienia ci bezpieczeństwa.
- Próbowanie uchronienia cię przed bólem.

Twój umysł nie jest uszkodzony lub nienormalny – ewoluował właśnie w tym celu.



NASTĘPNE MOCARNE PRZEFORMUŁOWANIE

Lubię zwłaszcza przeformułowywać w ten sposób:

“Zatem twój umysł jest jak przesadnie pomagający kolega – jak jeden z tych ludzi, którzy są tak chętni, aby pomóc, że zaczynają przeszkadzać i sami stają się problemem.”

To zwykle działa dla klientów walidująco. (Wolę zdecydowanie takie podejście niż bardziej tradycyjne w ACT “Twój umysł nie jest twoim przyjacielem.”)

Następnie możesz to prześledzić wraz z klientem:

“Jak myślisz, jak twój umysł może próbować ci tu pomóc?”

- Przez samokrytycyzm i ocenianie siebie umysł może próbować motywować cię, by stawać się lepszym lub lepszą.
- Szukanie wymówek to twój umysł próbujący uratować cię przed porażką lub zranieniem.
- Martwienie się to twój umysł próbujący przygotować cię na przyszłość.

ZALETY METAFORY UMYSŁU JASKINIOWCA

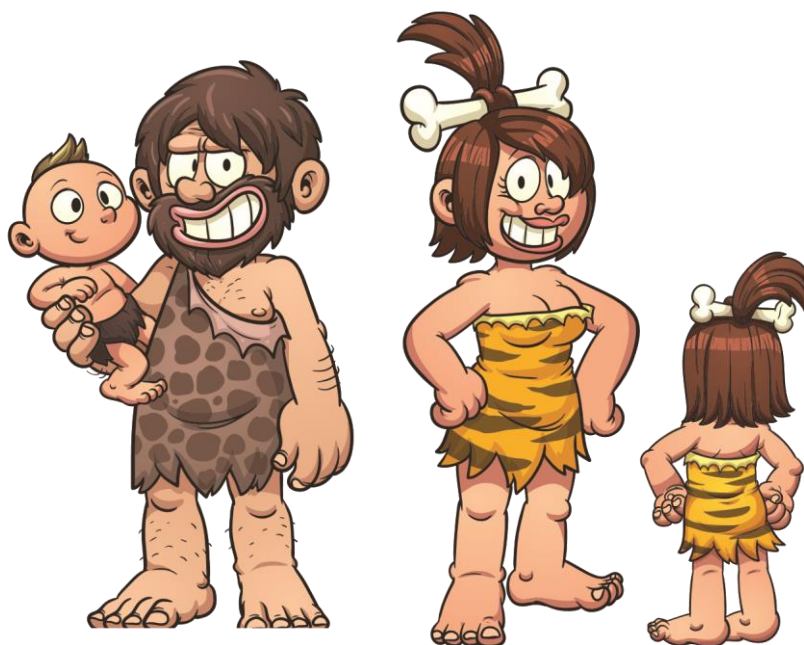
NORMALIZACJA I WALIDACJA: To normalne, to nie oznaka tego, że coś z tobą nie tak.

Wszystkie umysły to robią. Mój także!

AKCEPTACJA: Nasze umysły będą zachowywać się właśnie tak – do takich celów ewoluowały. *“To normalne, a nie oznaka tego, że coś ze mną nie tak.”*

DEFUZJA: *“Aha! To znowu on: umysł jaskiniowca.”* Lub: *“Dziękuję umyśle. Wiem, że próbujesz pomóc. To w porządku, dam sobie radę.”* Lub: *“Och, oto mój przesadnie pomocny kolega.”*

TROSKA O SIEBIE: Czy możemy przyznać przed sobą, jak umysł tworzy cierpienie psychiczne, wbrew naszej woli i poza naszą kontrolą, wskutek tego, co odziedziczyliśmy w procesie ewolucji? I przyznając to, czy możemy być dla siebie w ramach tego życzliwi?



POŁĄCZ TO Z PROBLEMEM KLIENTA

Na tyle, na ile to możliwe, połącz metaforę konkretnie z głównymi problemami klienta: strachem przed porażką, odrzuceniem, porzuceniem, wyjściem na głupka, byciem ocenianym lub ocenianą, niedopasowaniem, popełnieniem błędów, unikaniem myśli, uczuć, emocji, wspomnień, ludzi, miejsc, wydarzeń, czynności itd.

WSKAZÓWKA: Zawsze sprawdzaj, czy połączenie jest jasne. Spytaj się klienta: *“Zatem co ta cała rozmowa o jaskiniowcach ma wspólnego z tobą?”*

WŁĄCZ KLIENTA W TWORZENIE METAFORY

Zamiast małopować metaforę prosto ze skryptu, możesz zadawać pytania, które pomogą klientowi ją współtworzyć.

Np. *“Jakie rzeczy były niebezpieczne dla jaskiniowców? Na co musieli uważać? Jakie zwierzęta mogły być zagrożeniem?”*

“Co przydarzyłoby się jaskiniowcom, gdyby wyrzucono ich z grupy? Jak długo wytrzymałoby zdani na siebie? Co musieli zrobić, by grupa nie chciała się ich pozbyć?”

“Co przydarzało się jaskiniowcom, którzy nie byli dobrzy w wykrywaniu zagrożenia? Nie byli na nie przygotowani? Lub chodzili na polowanie bez włóczni?”

“Jeśli jaskiniowiec zobaczy niedźwiedzia, co musi zrobić? Jeśli przeżyje, czy byłoby to dla niego lub niej pomocne, aby mieć w głowie, co właściwie się wydarzyło i w jaki sposób udało się to przeżyć?”

NADMIERNIE POMOCNY KOLEGA

Raz po raz po raz po raz, w miarę trwania terapii, lubię wracać do prostego lecz potężnego przeformułowania:

“Twój umysł jest jak nadmiernie pomocny kolega, ciężko próbujący pomóc do tego stopnia, że ostatecznie więcej przeszkadza. Kiedy umysł mówi XYZ, próbuje uchronić cię przed bólem, w takiej formie czy innej. To jego praca. Do tego wyewoluował.”

Zachęcam cię, by korzystać wszem i wobec właśnie z takiego przeformułowania, aby walidować, normalizować i sprzyjać defuzji, akceptacji i trosce o siebie.



MECHANIZM „NIE ZJEDZ MNIE”

Bazując na idei umysłu jaskiniowca, pionier ACT Kelly Wilson, nazywa umysł Mechanizmem „Nie zjedz mnie” (Bo jego zadaniem numer jeden jest ‘Nie daj się zjeść!’) Inne nazwy warte użycia to :

- Mechanizm “Nie daj się zabić”
- Mechanizm “Nie daj się skrzywdzić”
- Mechanizm “Bezpieczeństwo za wszelką cenę”
- Mechanizm “Chroń mnie przed bólem”