

Metoda ZIP - 6 kroků ke Zničení Iracionálních Přesvědčení

Metoda, kterou zde uvádím, a jiné obdobné, vychází z racionálně emoční behaviorální terapie, vytvořil ji Albert Ellis v USA už v 50. letech minulého století. Zakládá na předpokladu, že rozum/myšlení, emoce a chování jsou vzájemně propojené. Dostaneme se do nějaké situace, nějak o ní začneme přemýšlet a naše vnitřní přesvědčení (postoj k té situaci) ovlivní naše emoce a výsledné chování. A zpátky.

Jak vidno, tak ale tato úvaha je ještě starší. V 1. století n. l. prohlásil Epiktetos: „Lidé nejsou vyváděni z míry věcmi, ale svými názory na ně.“

Metoda ZIP tedy není nic nového a není ani moje. Dovolila jsem si ji jen trochu přizpůsobit a dát jí svůj název.

Jak vzniká úzkostné prožívání?

Potkáme se s nepříjemnou situací → hlavou nám proběhne komentář situace - **iracionální přesvědčení** → to v nás vyvolá nezdravou negativní emoci → ta vede k nezdravému sebedestruktivnímu chování. A znovu dokola: sebedestruktivní chování v určité situaci ovlivní to, jak ji budeme prožívat a zpětně posílí naše iracionální přesvědčení.

Příklady iracionálních přesvědčení:

1. Absolutistické příkazy a požadavky: „To se mi nesmí stát.“ „Nesměj mě neprávem obviňovat.“ „Nesmím se takhle chovat.“
2. Příšernění: „Je to příšerné a hrozné, když...“
3. Zobecňování: „Každý mě kritizuje.“, „Nikdo mě nechápe.“, „Všechno je na nic“, „Už to nikdy nebude dobré.“
4. Vztahování: „Tereza se mračí, určitě se mračí na mě, něco se jí na mě zase nelíbí...“
5. Destrukce pozitivního: „Tonda chce se mnou jet na kole, protože mu je mě líto..., abych nebyl sám...“ „Máma mě chválí, protože mě má ráda, neřekne mi „pravdu“, je to máma...“
6. Ztracování sebe a druhých: „Nestojím za nic, když mě lidé obviňují a myslí si, že...“ „Ti, co mě obviňují, jsou špatní, hrozní, zlí.“

Zdravé negativní pocity: smutek, lítost, frustrace, podrážděnost, rozladěnost.

Nezdravé negativní pocity: panika, úzkost, deprese, vztek, závist, sebelítost, beznaděj.

Jak funguje ZIP?

1. **nepříjemná situace/událost**
2. **iracionální myšlenky a přesvědčení, vzkazy k sobě**
3. **nezdravé negativní emoce a nezdravé sebedestruktivní chování/jednání**
4. **zpochybnění iracionálních myšlenek a přesvědčení (bod 2) – „Je to skutečně celé pravda?“, „Kde jsou důkazy, že je to opravdu tak?“, „Jaké důkazy hovoří proti?“, „Pomáhá mi ten vztek/úzkost, závist/sebelítost?“**
5. **nové efektivní myšlení, postoje**
6. **nové zdravé emoce, nové konstruktivní chování**

Proč to dělat?

1. Budete lépe zvládat náročné situace.
2. Budete výrazně méně trpět úzkostmi a pocity bezmoci.

Metoda ZIP - 6 kroků ke Zničení Iracionálních Přesvědčení
Pracovní list

Krok 1.: Popište stručně situaci, která ve vás vyvolává nezdravé negativní pocity – paniku, beznaděj, vztek, sebelítost, závist atp. (např.: „Někdo mě kritizuje“, „Něco nevím“, „Kolega/yně se mnou nemluví“).

Krok 2.: Napište, co vás k situaci napadá – vaše **myšlenky a přesvědčení, často jsou to vzkazy k sobě** (např.: „To je děs“, „Jsem úplně k ničemu“, „Nejsem u nikoho oblíbený/á“, „Nesmí se takhle ke mně chovat“).

Krok 3.: Uvedte, co cítíte (např. bezmoc, úzkost, závist, strach...) a **co děláte** (např.: „Pořád na to myslím, vracím se k tomu, žere mi to čas...“, „Vzdám se, a už to znovu nezkusím“, „Urazím se, jdu pryč“).

Krok 4.: Snažte se zhodnotit, zda skutečně platí přesvědčení a vzkazy z bodu 2. Ptejte se: Je to celé pravda? Jaké důkazy hovoří pro? A jaké proti? Kam mě přesvědčení vede? (Př.: „Jsem k ničemu“ → „Asi to není úplně pravda, protože jinak spoustu věcí zvládám. Tohle se mi teď nepovedlo, ale minule jsem to udělal/a dobře. → Tento postoj „jsem k ničemu“ ve mně vyvolává sebelítost a depresi. → To mi nepomáhá“). **Často tak dojdete k jejich zpochybnění. Napište, k čemu jste došli.**

Krok 5.: Převeďte iracionální myšlenky (vzkazy) na racionální (namísto „To je děs“ → „Je to nepříjemné“; „Jsem k ničemu“ → „Tohle se mi nepovedlo“; „Nesmí se takhle chovat“ → „Byl/a bych radši, kdyby byl/a klidnější“).

Krok 6.: A nakonec popište, co budete cítit a co budete dělat na základě racionálních přesvědčení (př.: „zklamání“; „frustrace“; „No nic, stalo se.“; „Chybovat je lidské, příště si dám větší pozor.“; „Zjistím, jak to mělo být správně.“).