

SMART RECOVERY TOOLBOX

Adaptacja Boy Burger

Narzędzia terapeutyczne dla pracy z pętlą płciową
i negocjowania nowego kontraktu

Ten zbiór zawiera 14 narzędzi SMART Recovery zaadaptowanych do kontekstu projektu Boy Burger. Każde narzędzie zostało przystosowane do pracy z:

- PĘTLĄ 1 (Transmisja) - przekonania o męskości przekazywane przez opiekunów
- PĘTLĄ 2 (Egzekucja) - kary za adaptacje i "słabość"
- KONTRAKTEM PŁCI - negocjowanie nowych zasad w relacjach

Narzędzia można stosować indywidualnie lub w parach/grupach.

SPIS TREŚCI

1. Ćwiczenie ABC - Analiza przekonań płciowych	3
2. Analiza kosztów i korzyści norm płciowych	4
3. Plan zmiany - wyjście z pętli	5
4. Hierarchia wartości - poza narzuconymi rolami	6
5. Kwestionowanie niepomocnych przekonań	7
6. Nowe pasje i zainteresowania	8
7. Pięć pytań o to, czego chcę	9
8. Wyznaczanie celów SMART	10
9. Koło równowagi życiowej	11
10. Personifikacja i rozbrojenie krytyka	12
11. Praktyka samowspółczucia	13
12. DENTS - zarządzanie popędami/presją	14
13. Wyznaczanie zdrowych granic	15
14. Dziennik presji norm płciowych	16

1. ĆWICZENIE ABC

Analiza przekonań płciowych

Ćwiczenie ABC pochodzi z Racjonalno-Emotywniej Terapii Behawioralnej (REBT). Pomaga zrozumieć, jak nasze PRZEKONANIA (B) o zdarzeniach (A) prowadzą do KONSEKWENCJI (C) - emocji i zachowań. W kontekście pętli płciowej, używamy go do identyfikacji internalizowanych norm męskości.

A - Zdarzenie aktywujące	B - Przekonanie o zdarzeniu	C - Konsekwencja (emocje/zachowanie)	D - Dyskusja z przekonaniem	E - Nowe przekonanie
Wydarzenie które wywołało reakcję	"Must" - to co "muszę" lub "powinienem"	Jak się czuję i zachowuję	Pytania kwestionujące B	Bardziej realistyczne myślenie

PRZYKŁAD - Kontekst pętli płciowej:

A	Straciłem pracę i płakałem przy żonie
B	"Mężczyzna nie powinien płakać. Ona mnie teraz mniej szanuje."
C	Wstyd, wycofanie, dystans emocjonalny, złość na siebie
D	Czy płacz = słabość? Czy szacunek który zależy od braku emocji? Co mówią badania?
E	Emocje są ludzkie. Ukrywanie ich niszczy związki. Ona doceniła moją otwartość.

TWOJA PRAKTYKA:

Data: _____ Sytuacja: _____

A	
B	
C	
D	
E	

2. ANALIZA KOSZTÓW I KORZYŚCI

Trzymanie się vs zmiana norm płciowych

To narzędzie pomaga zobaczyć pełny obraz konsekwencji trzymania się tradycyjnych norm męskości. Często nieświadomie zakładamy, że korzyści przewyższają koszty. Ta analiza ujawnia prawdziwy bilans.

Norma/zachowanie które analizuję: _____

Data: _____

	KORZYŚCI (nagrody, zalety)	KOSZTY (ryzyko, straty)
GDY TRZYMAM SIĘ TEJ NORMY		
GDY ZMIENIAM TO ZACHOWANIE		

PRZYKŁADY NORM DO ANALIZY:

- "Nie pokazuję emocji" - ukrywanie smutku, strachu, niepewności
- "Muszę zarabiać więcej niż partnerka" - presja finansowa
- "Nie proszę o pomoc" - samodzielność za wszelką cenę
- "Nie chodzę do lekarza" - lekceważenie zdrowia
- "Praca definiuje moją wartość" - przepracowanie

Refleksja: Oznacz gwiazdką (*) długoterminowe korzyści i koszty. Gdzie poświęcasz przyszłe cele dla natychmiastowej satysfakcji lub unikania dyskomfortu?

3. PLAN ZMIANY

Wyjście z pętli - konkretne kroki

Zmiana norm płciowych to proces, nie jednorazowe wydarzenie. Ten plan pomaga zidentyfikować konkretne kroki i osoby wspierające. Pamiętaj: strategie to tylko pomysły - jeśli pierwszy plan nie zadziała, próbuj następnego.

MÓJ PLAN ZMIANY Data: _____

Zmiany które chcę wprowadzić:

Jak ważne są dla mnie te zmiany? (1-10): _____

Jak pewny jestem, że mogę je wprowadzić? (1-10): _____

Najważniejsze powody dla których chcę to zmienić:

Kroki które planuję podjąć:

1. _____
2. _____
3. _____

Kto może mi pomóc i jak:

Osoba	Rodzaj wsparcia

Będę wiedzieć że plan działa gdy:

Rzeczy które mogą przeszkodzić w realizacji planu:

Data przeglądu planu: _____

4. HIERARCHIA WARTOŚCI

Moje wartości - poza narzuconymi rolami

Wszyscy mamy wartości, które kierują naszymi decyzjami. Często jednak mylimy internalizowane normy płciowe z własnymi wartościami. To ćwiczenie pomaga odróżnić jedno od drugiego i skupić się na tym, co NAPRAWDĘ ważne.

Krok 1: Zapisz wszystko co uważasz za ważne (bez cenzury):

Krok 2: Zakreśl te które są TWOJE (nie narzucone przez społeczeństwo)

Krok 3: Wybierz 5 najważniejszych:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

TEST AUTENTYCZNOŚCI:

- Czy ta wartość byłaby ważna gdybym urodził się kobietą?
- Czy ta wartość pochodzi z mojego doświadczenia czy z przekazu 'jak powinien żyć mężczyzna'?
- Czy realizacja tej wartości wymaga tłumienia emocji/potrzeb?
- Czy ta wartość służy mojemu dobrostanowi czy tylko 'wizerunkowi'?

REFLEKSJA: Gdzie Twoje zachowanie koliduje z Twoimi wartościami?

5. KWESTIONOWANIE NIEPOMOCNYCH PRZEKONAŃ

Rozbrajanie toksycznych norm męskości

Wiele przekonań o "prawdziwej męskości" to kulturowe konstrukty, nie fakty. To ćwiczenie pomaga je zidentyfikować i zastąpić bardziej realistycznymi.

TYPOWE NIEPOMOCNE PRZEKONANIA O MĘSKOŚCI:

- "Prawdziwy mężczyzna nie płacze" → Tłumienie emocji prowadzi do chorób
- "Muszę być zawsze silny" → Prośenie o pomoc to siła, nie słabość
- "Powinienem zarabiać więcej" → Wartość nie zależy od zarobków
- "Nie mogę się przyznać do błędu" → Przyznanie błędu buduje zaufanie
- "Sukces = status" → Sukces to też relacje, zdrowie, spokój

TWOJA PRAKTYKA: Data: _____

Moje niepomocne przekonanie	Pytanie kwestionujące	Bardziej pomocne przekonanie

PYTANIA POMOCNE W KWESTIONOWANIU:

- Czy to przekonanie opiera się na faktach czy na tradycji?
- Komu służy to przekonanie? Mnie czy systemowi?
- Czy stosowałbym to przekonanie do przyjaciela w tej sytuacji?
- Jakie są długoterminowe konsekwencje trzymania się tego przekonania?
- Co bym powiedział synowi gdyby miał to przekonanie?

6. NOWE PASJE I ZAINTERESOWANIA

Tożsamość poza tradycyjnymi rolami

Tradycyjne normy męskości często ograniczają zakres "dozwolonych" zainteresowań. To ćwiczenie pomaga odkryć nowe obszary bez filtra "czy to męskie?". Oceń oczekiwania przed próbą i rzeczywistość po.

Zainteresowanie/aktywność	Oczekiwanie (1-10)	Rzeczywistość (1-10)	Uwagi

INSPIRACJE - rzeczy często "zakazane" dla mężczyzn:

- Taniec, joga, medytacja
- Gotowanie, pieczenie, robótki ręczne
- Terapia, grupy wsparcia, coaching
- Opieka nad dziećmi/zwierzętami jako główna aktywność
- Sztuka, poezja, dziennikowanie emocji
- Wolontariat, praca społeczna

REFLEKSJA: Co Cię zaskoczyło? Które aktywności były lepsze niż oczekiwałeś?

7. PIĘĆ PYTAŃ

O to czego naprawdę chcę

Czasem trudno zobaczyć co moglibyśmy zrobić inaczej. Te pięć pytań pomaga przejść od frustracji do działania.

1. Czego chcę dla swojej przyszłości?

Np. Być obecnym ojcem, mieć autentyczne relacje, dbać o zdrowie

2. Co robię TERAZ żeby to osiągnąć?

Np. Chodzę na terapię, rozmawiam z partnerką, czytam o tym

3. Jak się CZUJĘ z tym co robię teraz?

Np. Sfrustrowany, zablokowany, zmęczony, pełen nadziei

4. Co mógłbym zrobić INACZEJ żeby dostać to czego chcę?

Np. Przestać ukrywać emocje, poprosić o pomoc, wyznaczyć granice

5. Jak bym się CZUŁ gdybym zmienił podejście?

Np. Lżejszy, autentyczny, bliżej ludzi

PORÓWNAJ: Różnica między uczuciami w pkt 3 a pkt 5 - czy ta różnica może Cię zmotywować?

8. WYZNACZANIE CELÓW SMART

Konkretne, mierzalne kroki zmiany

Dobre cele są SMART: Specific (konkretne), Measurable (mieralne), Agreeable (akceptowalne dla Ciebie), Realistic (realistyczne), Time-bound (określone w czasie).

MÓJ CEL:

S - Specific (Konkretny)	Co DOKŁADNIE chcę osiągnąć?
M - Measurable (Mierzalny)	Po czym poznam że osiągnęłam cel?
A - Agreeable (Akceptowalny)	Czy to MOJE pragnienie (nie narzucone)?
R - Realistic (Realistyczny)	Czy to wykonalne w mojej sytuacji?
T - Time-bound (Określony w czasie)	Do kiedy chcę to osiągnąć?

ZADANIA DO WYKONANIA:

- [] 1. _____
- [] 2. _____
- [] 3. _____
- [] 4. _____
- [] 5. _____

9. KOŁO RÓWNOWAGI ŻYCIOWEJ

Gdzie normy płciowe zaburzają balans?

Oceń satysfakcję (nie nakład energii!) w każdym obszarze życia. Połącz punkty. Im bardziej "okrągłe" koło, tym większa równowaga. Normy męskości często powodują przepracowanie kosztem relacji i zdrowia.

OCEŃ KAŻDY OBSZAR (1-10, gdzie 10 = pełna satysfakcja):

Obszar	Ocena (1-10)	Co wpływa na tę ocenę?
PRACA / KARIERA		
FINANSE		
ZDROWIE FIZYCZNE		
ZDROWIE PSYCHICZNE		
RODZINA		
RELACJE INTYMNE		
PRZYJACIELE		
ROZWÓJ OSOBISTY		

REFLEKSJA:

- Które obszary mają najniższe oceny? Czy widzisz wzorzec?
- Czy tradycyjne normy męskości wpływają na ten brak równowagi?
- Ile czasu poświęcam na opiekę nad innymi? Na siebie?
- Co by się zmieniło gdybym przestał 'performować męskość'?

10. PERSONIFIKACJA I ROZBROJENIE

Nadaj twarz wewnętrznemu krytykowi płciowemu

Głos który mówi "prawdziwy mężczyzna tak nie robi" - to nie TY. To internalizowany przekaz. Personifikacja pomaga stworzyć dystans i odebrać mu moc.

MÓJ WEWNĘTRZNY KRYTYK PŁCIOWY:

Jak go/ją nazywam?

Np. 'Sierżant', 'Stary', 'Trener', 'Twardziel', 'Ojciec'

Jak wygląda?

Np. 'Zmęczony facet w garniturze', 'Krzyczący trener'

Co mówi?

Np. 'Ogarnij się', 'Mężczyźni tak nie robią', 'Słabeusz'

Skąd pochodzi ten głos?

Np. 'Ojciec', 'Nauczyciel', 'Reklamy', 'Koledzy'

Co mu/jej mówię?

Np. 'Widzę Cię i nie słucham', 'Dziękuję za troskę, ale sam zdecyduję'

Co się dzieje gdy to mówię?

Np. 'Traci moc', 'Milknie', 'Wydaje się mniejszy'

PRAKTYKA: Następnym razem gdy usłyszysz ten głos, powiedz na głos: 'To nie ja. To [imię krytyka]. Nie muszę go słuchać.'

11. PRAKTYKA SAMOWSPÓŁCZUCIA

Dla mężczyzn którym odebrano prawo do emocji

Samowspółczucie to nie słabość - to umiejętność. Obejmuje trzy elementy: życzliwość wobec siebie (zamiast samokrytyki), wspólnotę ludzkiego doświadczenia (nie jestem sam w trudnościach), i uważność (obserwowanie emocji bez oceniania).

Element	Co to znaczy	Moja praktyka
ŻYCZLIWOŚĆ WOBEK SIEBIE	Traktuj siebie jak dobrego przyjaciela, nie jak wroga	
WSPÓLNOTA LUDZKIEGO DOŚWIADCZENIA	To przez co przechodzisz jest częścią ludzkiego życia - nie jestem sam	
UWAŻNOŚĆ	Obserwuj emocje bez oceniania ich jako "złe" lub "nieumiejętne"	

ĆWICZENIE - GDY JESTEŚ DLA SIEBIE SUROWY:

1. Zatrzymaj się i nazwij emocję: 'Czuje _____'
2. Dotknij klatki piersiowej i powiedz: 'To jest trudny moment'
3. Przypomnij: 'Trudne momenty są częścią życia. Nie jestem sam.'
4. Zapytaj: 'Czego teraz potrzebuję? Co bym powiedział przyjacielowi?'

PAMIĘTAJ: Współczucie dla siebie to nie pobłażanie sobie. To uznanie że jesteś człowiekiem i zasługujesz na taki sam szacunek jaki dajesz innym.

12. DENTS - ZARZĄDZANIE PRESJĄ NORM

Deny/Delay, Escape, Neutralize, Tasks, Swap

DENTS to akronim pomagający zarządzać impulsami - w tym impulsem do "performowania męskości" gdy czujesz presję. Zamiast uzależnień, adaptujemy go do presji norm płciowych.

D - Deny/Delay (Odmów/Odłóż)	Jak długo trwa presja jeśli jej nie ulegniesz? Jak silna jest zanim minie?
E - Escape (Ucieknij)	Od jakich triggerów możesz się odsunąć? Jak zminimalizować ich wpływ?
N - Neutralize (Zneutralizuj)	Jakie techniki pomagają ci przeczekać presję? Jakie słowa/wziewienia dają ci komfort?
T - Tasks (Zajmij się)	Jakie aktywności absorbują cię na tyle by odgnać presję?
S - Swap (Zamień)	Jakie pozytywne myśli zastępują negatywne podczas presji? Co cię umysłu?

PRZYKŁADY PRESJI NORM PŁCIOWYCH:

- Chęć ukrycia emocji gdy czujesz się źle
- Presja by nie prosić o pomoc gdy jej potrzebujesz
- Impuls by 'być twardym' w sytuacji wymagającej wrażliwości
- Potrzeba 'wygrania' kłótni zamiast szukania rozwiązania
- Lekceważenie objawów zdrowotnych 'bo facet nie marudzi'

13. WYZNACZANIE ZDROWYCH GRANIC

Negocjowanie nowego kontraktu w relacjach

Granice to nie mury - to jasne zasady które chronią Twój czas, energię i dobrostan. Nowy kontrakt płci wymaga renegotjacji granic z partnerką/partnerem, rodziną i społeczeństwem.

MAŁE GRANICE NA START:

Z kim	Co	Jak to komunikuję

WIĘKSZE GRANICE DO PRZEĆWICZENIA:

Z kim	Co	Jak to komunikuję

FORMUŁA KOMUNIKACJI GRANICY:

'Czuję [emocja] gdy [zachowanie]. Potrzebuję [potrzeba]. Czy możemy [propozycja]?'

Przykład: 'Czuję się zraniony gdy moje emocje są bagatelizowane. Potrzebuję być wysłuchany bez oceniania. Czy możemy porozmawiać o tym jak się ze sobą komunikujemy?'

14. DZIENNIK PRESJI NORM PŁCIOWYCH

Śledzenie wzorców i triggerów

Prowadzenie dziennika pomaga zobaczyć wzorce - kiedy presja jest najsilniejsza, co ją wyzwała, i jak skutecznie sobie z nią radzisz. Z czasem zauważysz, że presja trwa krócej i jest słabsza.

Data	Godzina	Siła (1-10)	Czas trwania	Co wywołało presję?	Jak sobie poradziłem?

REFLEKSJA TYGODNIOWA:

- Jakie ukryte triggerzy zidentyfikowałem?

- Czy pojawiają się powtarzające wzorce myślowe?

- Jakich miejsc/sytuacji mogę unikać lub się od nich dystansować?

PODSUMOWANIE

Jak używać tego toolboxa

DLA PRACY INDYWIDUALNEJ:

1. Zaczynij od ABC (narzędzie 1) - zidentyfikuj główne przekonania
2. Użyj Kosztów/Korzyści (2) by zmotywować do zmiany
3. Stwórz Plan Zmiany (3) z konkretnymi krokami
4. Prowadź Dziennik (14) by śledzić postępy

DLA PAR:

1. Wspólnie wypełnijcie Hierarchię Wartości (4)
2. Omówcie Granice (13) - czego każdy potrzebuje
3. Użyjcie Pięciu Pytań (7) do rozmowy o wspólnych celach

DLA GRUP:

1. Personifikacja (10) - świetne ćwiczenie grupowe
2. Kwestionowanie Przekonań (5) - dyskusja w grupie
3. Nowe Pasje (6) - wymiana doświadczeń

PAMIĘTAJ: Te narzędzia to punkt wyjścia, nie recepta. Jeśli coś nie działa - zmień podejście. Jeśli potrzebujesz wsparcia - szukaj pomocy. Zmiana norm płciowych to maraton, nie sprint.

Adaptacja: Projekt Boy Burger | Oryginał: SMART Recovery 4-Point Program® Handbook
Te narzędzia są adaptacją materiałów SMART Recovery do kontekstu pracy z normami płciowymi.
Nie zastępują profesjonalnej pomocy psychologicznej.