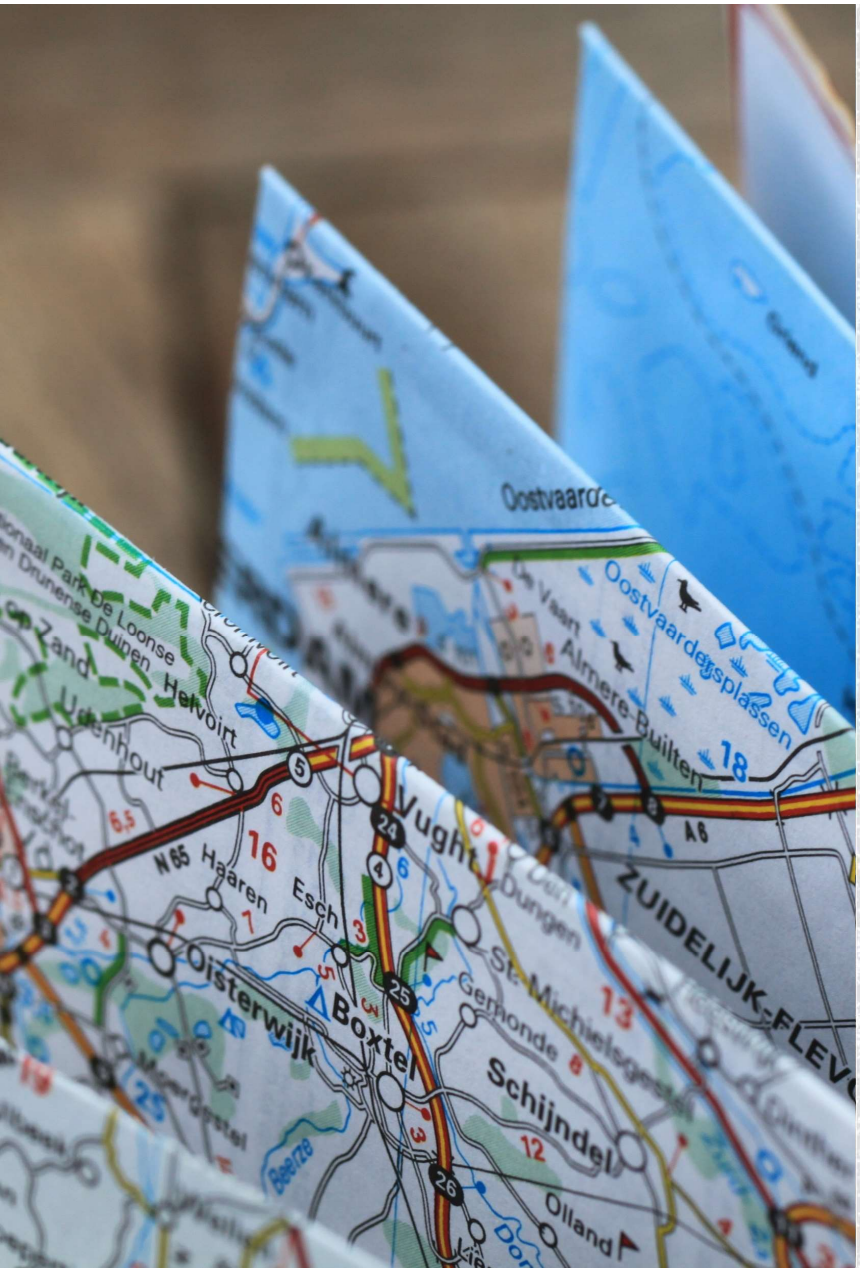
trzecia fala

TOUR DE ACT

DOOKOŁA HEKSAFLEKSU

ETAP I

GWP

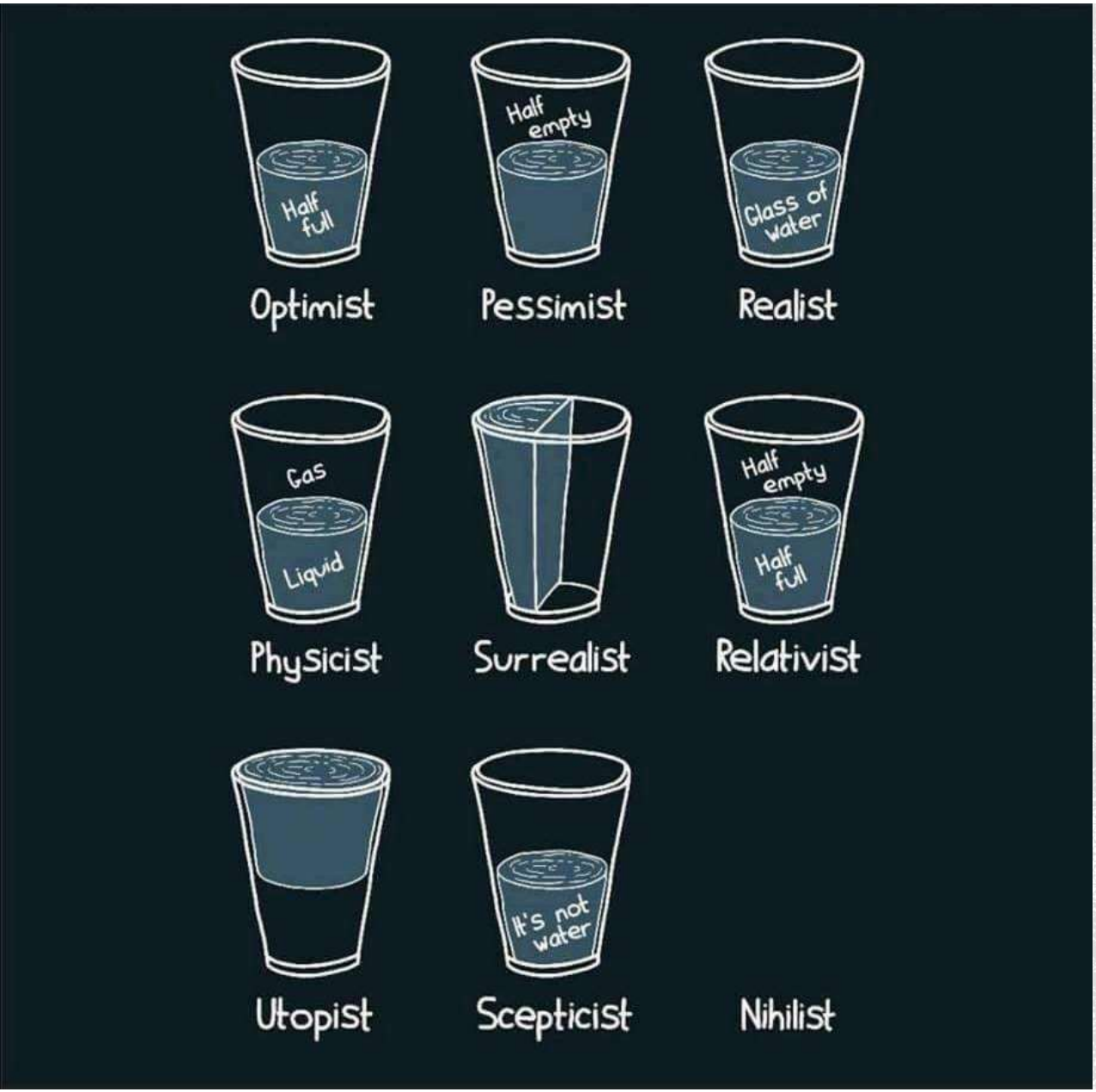


Dlaczego ruszamy?

- Znajdź wygodną pozycję – skup się przez chwilę na swoim oddechu, na wrażeniach płynących z Twojego ciała, zauważ myśli, które przychodzą Ci do głowy w tej chwili
- Zastanów się, dlaczego to ważne, aby być tu dzisiaj – jakie wartości za tym stoją?

Plan podróży

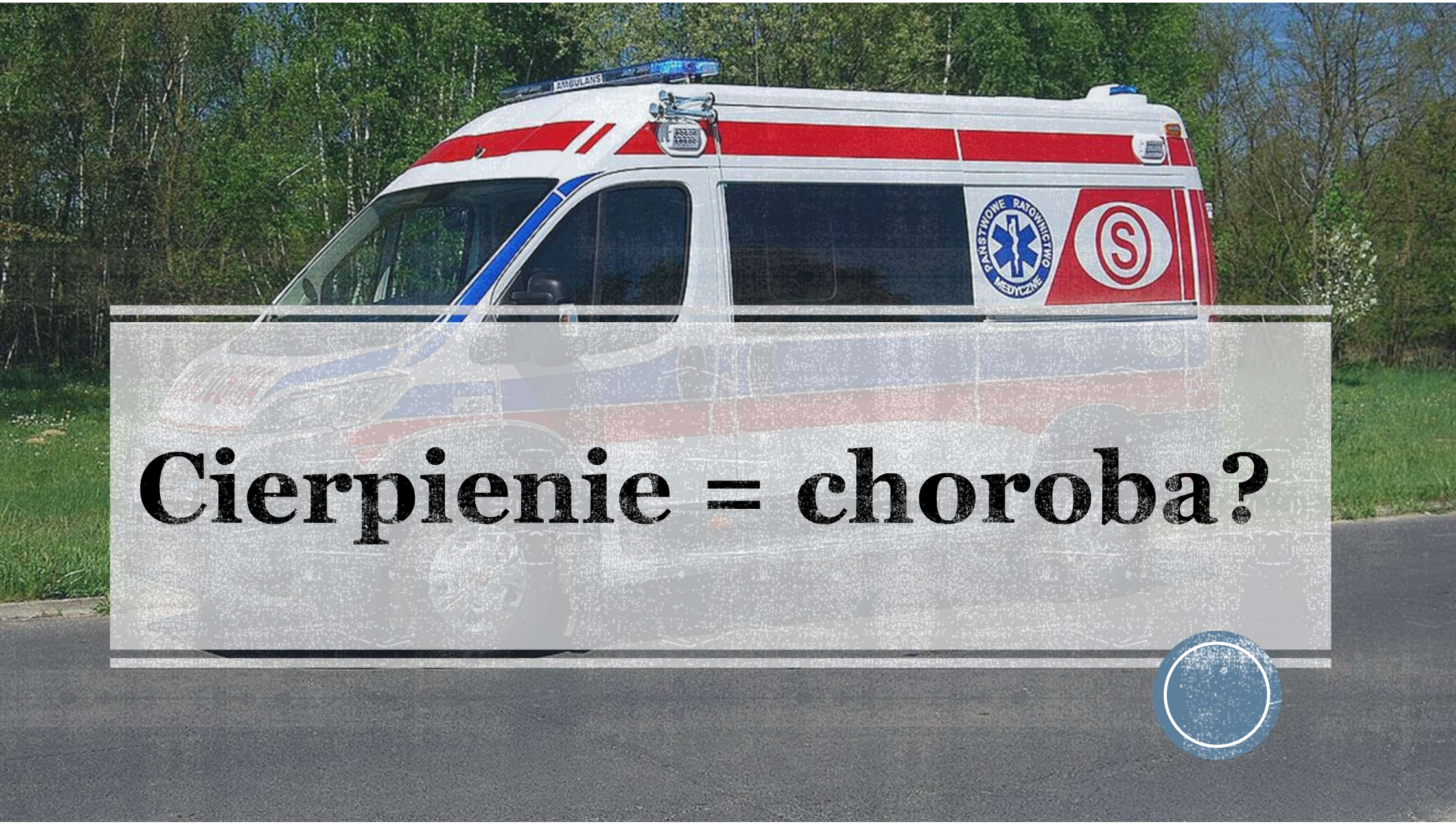
- Skąd przyszliśmy?
- Gdzie jesteśmy?
- Dokąd zmierzamy?



Najlepsze podejście czy różne podejścia?

Czym jest szczęście?

Czym jest cierpienie?

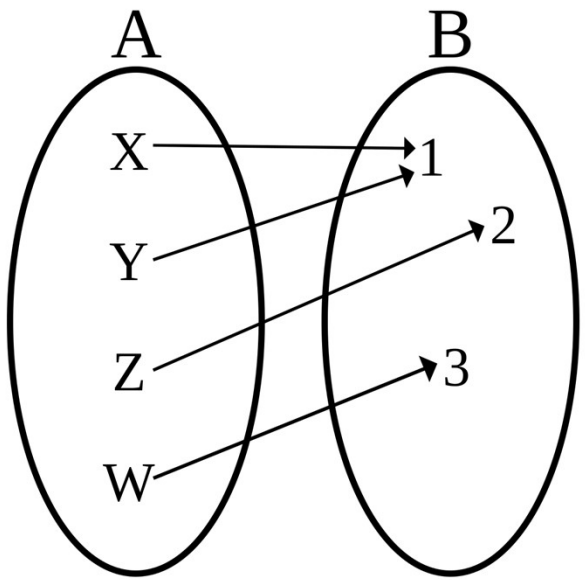


Cierpienie = choroba?

Ślepa uliczka DSM?

Klasyfikacja	Rok wydania	Ilość stron	Ilość rozpoznań
DSM-I	1952	132	128
DSM-II	1968	119	193
DSM-III	1980	494	228
DSM-III-R	1987	567	253
DSM-IV	1994	886	383
DSM-IV-TR	2000	943	383
DSM-5	2013	947	541

Funkcjonalny kontekstualizm



Radykalny behawioryzm

Zachowania ukryte to też zachowania

- Angażowanie się
- Skupianie się
- Bycie w pełni obecnym wśród innych ludzi
- Życzliwy dialog wobec siebie
- Rozważanie o wartościach
- Zamartwianie się
- Ruminowanie
- Myślenie katastroficzne
- Myśli natrętne
- Odłączenie
- Nieuważność

Jak sobie radzić z nieprzyjemnymi stanami?

ĆWICZENIE

SPRÓBÓJ PRZEZ MINUTĘ NIE MYŚLEĆ O RÓŻOWYM SŁONIU

Kierunek: Akceptacja i Zaangażowanie

- Odejście od diagnozy choroby jako podstawy interwencji
- Brak skupienia na objawach
- Odejście od stosowania protokołów
- Akcent na elastyczność, kreatywność, spontaniczność
- Praca nad wypracowaniem lepszych sposobów radzenia sobie z cierpieniem, a nie unikanie go
- Uwzględnienie indywidualnego kontekstu klienta w terapii (coachingu)

Cechy ACT

- Kontekstualna terapia behawioralna
- Celem jest rozwój elastyczności psychologicznej
- Oparta na akceptacji cierpienia jako nieodłącznego elementu życia
- Związana z zaangażowaniem w osobiste wartości i ich realizację poprzez działanie
- Mierzalne efekty
- Oparta na ekspozycji
- Transdiagnostyczna
- O szerokim zastosowaniu (indywidualna, grupowa, rodzinna, par, dzieci i młodzieży)
- Poparta badaniami naukowymi potwierdzającymi skuteczność

Gdybyś mógł wybrać moment w historii świata, w którym chciałbyś żyć – jaki byłby najlepszy wybór?

Pasażerowie w autobusie

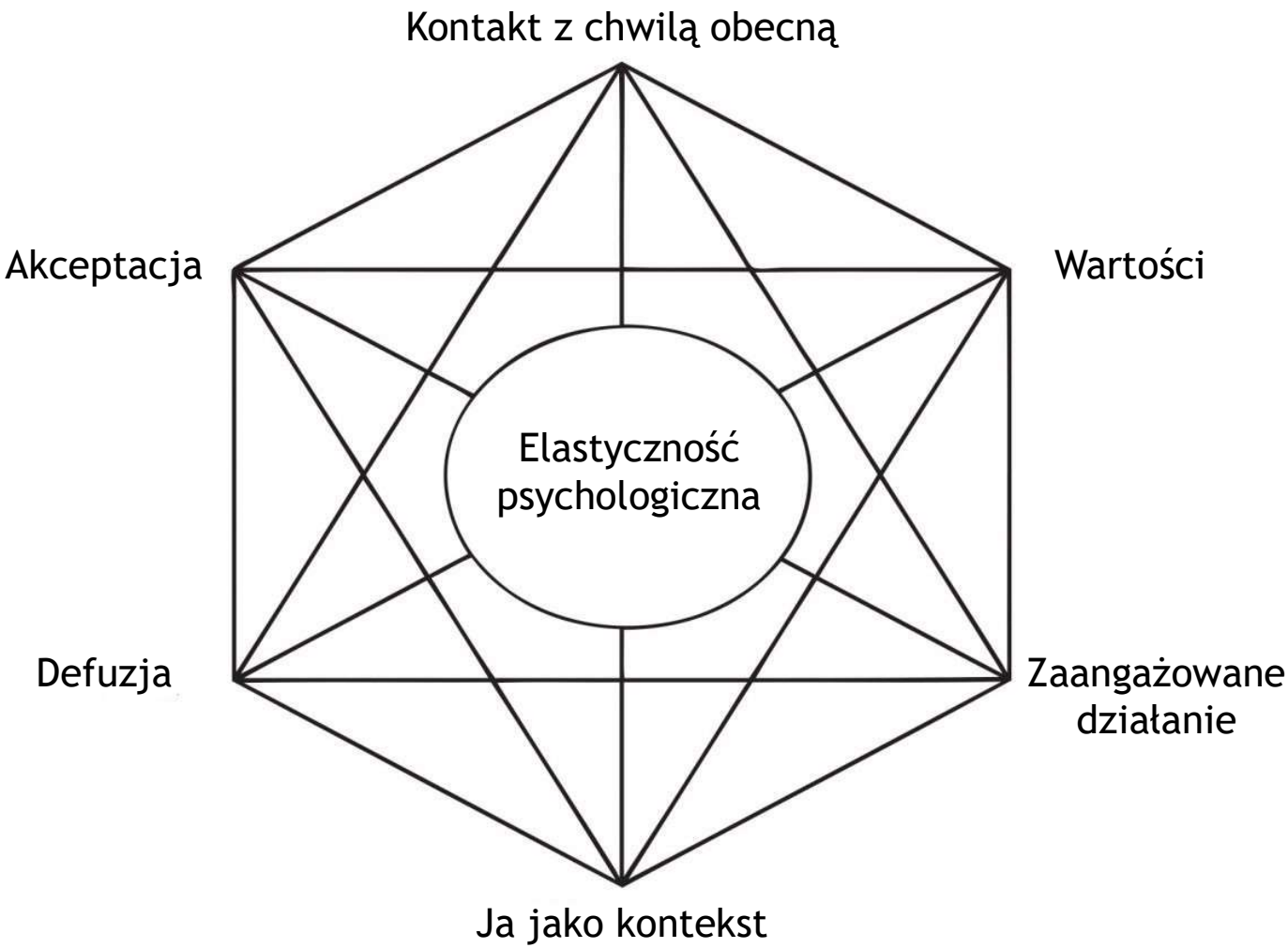
Metafora terapii ACT

https://www.youtube.com/watch?v=Z29ptSuoWRc

Mindfulness

- Medytacja?
- Relaksacja?
- Praktyka duchowa?
- Pozytywne myślenie?
- Lek na wszystko?

Elastyczność psychologiczna



Heksafleks

- 6 podstawowych procesów zmiany

Kontakt z chwilą obecną

Kontakt z chwilą obecną

Świadomy i zaangażowany we wszystko, co dzieję się w danej chwili

Bądź tu i teraz

KONTAKT Z CHWILĄ OBECNĄ - ĆWICZENIE

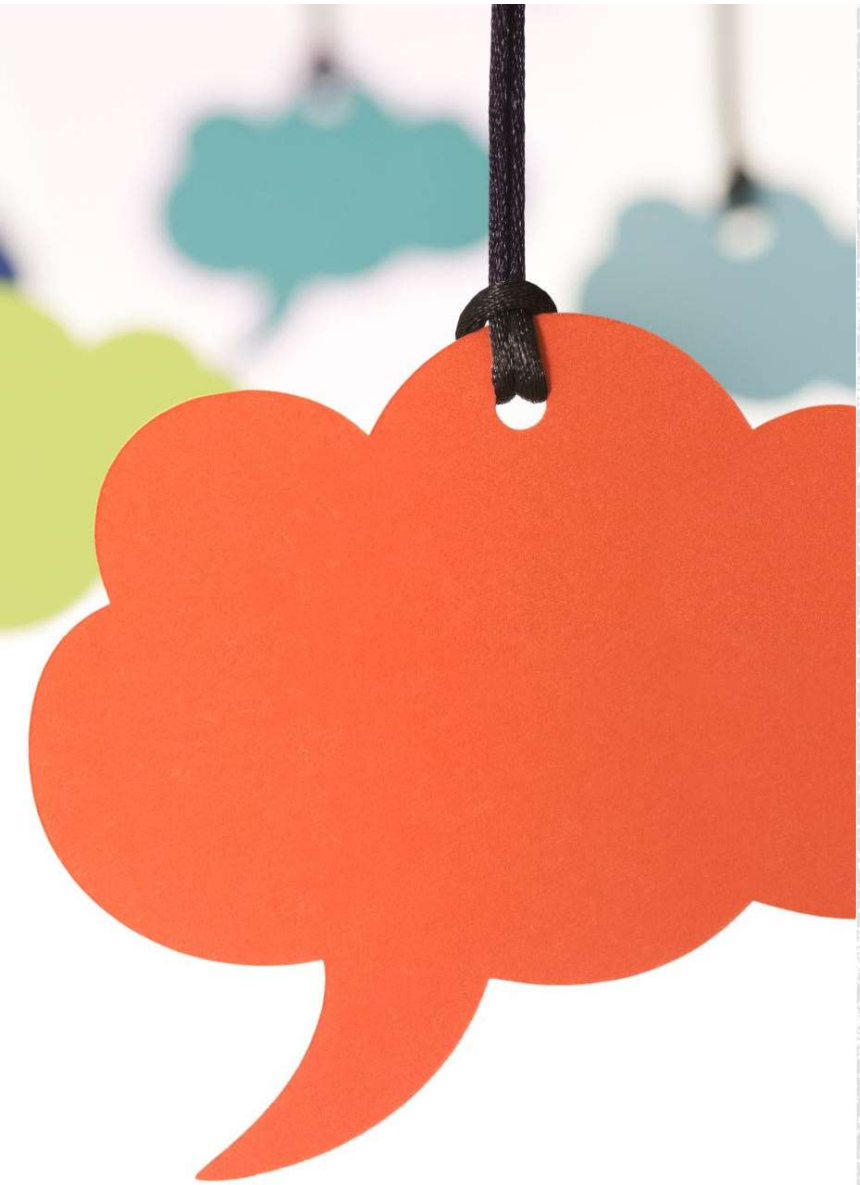
Przygotuj sobie teraz coś do jedzenia

Akceptacja

Akceptacja

Otwieranie się na bolesne uczucia, doznania, pragnienia, emocje oraz robienie dla nich miejsca

Otwórz się



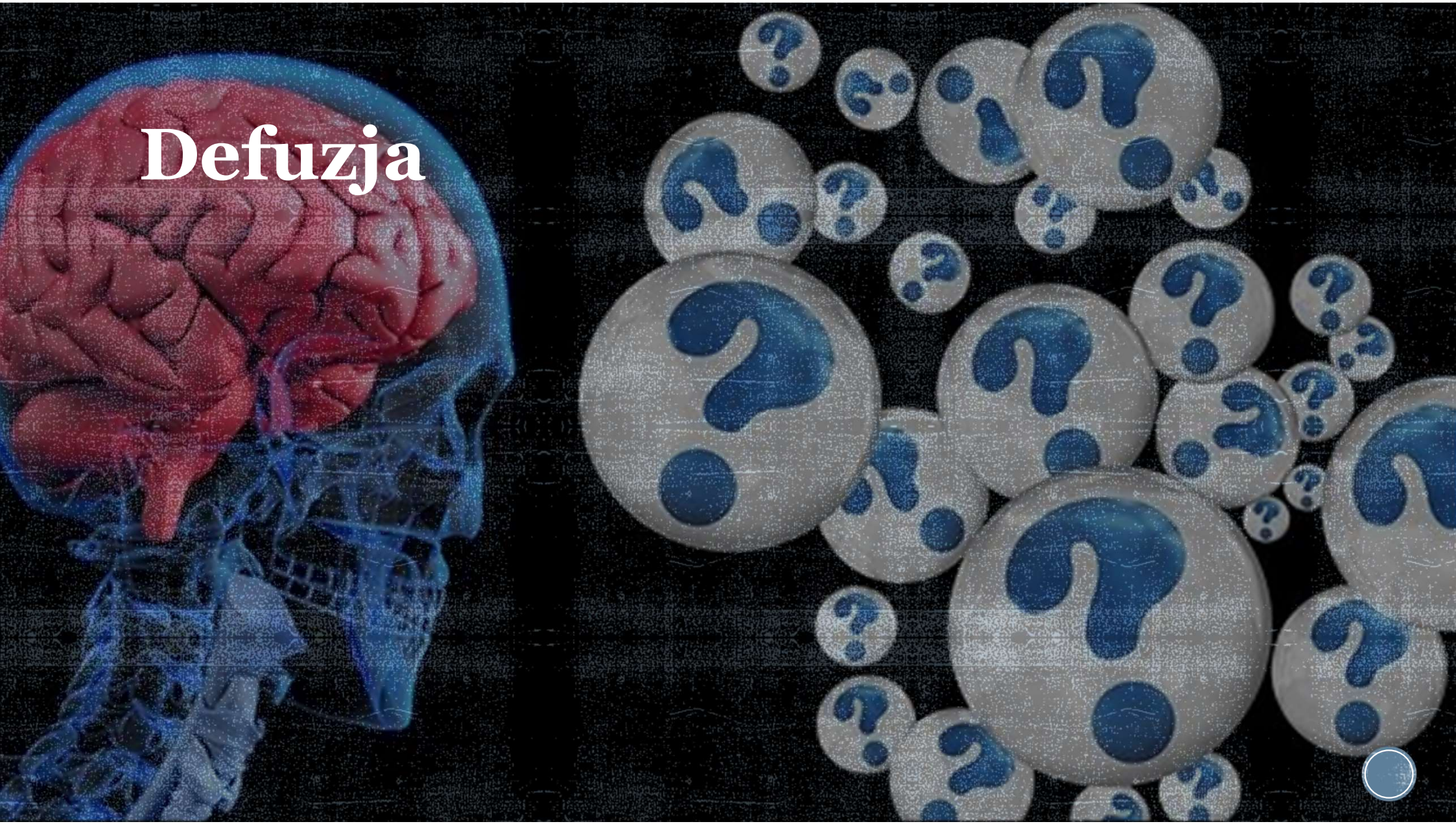
Akceptacja - ćwiczenie

- Pomyśl o sytuacji, która wywołała w Tobie nieprzyjemne uczucia, myśli, doznania

Akceptacja - ćwiczenie

- Rzucenie kotwicy

Defuzja



Defuzja

Oderwanie się od własnych myśli, wyobrażeń, wspomnień i świadome przyglądanie się im

Obserwuj swoje myśli

Defuzja - ćwiczenie

Pomyśl o trudnej sytuacji, z którą ostatnio się zmagałeś/aś

Czy doświadczyłaś/eś w niej nieprzyjemnych myśli na własny temat?

Spróbuj zapisać przynajmniej jedną taką myśl

Defuzja - ćwiczenie

Spróbuj do tej myśli dodać: Mam taką myśl, że…

Defuzja - ćwiczenie

Spróbuj do tej myśli dodać: Mam taką myśl, że…

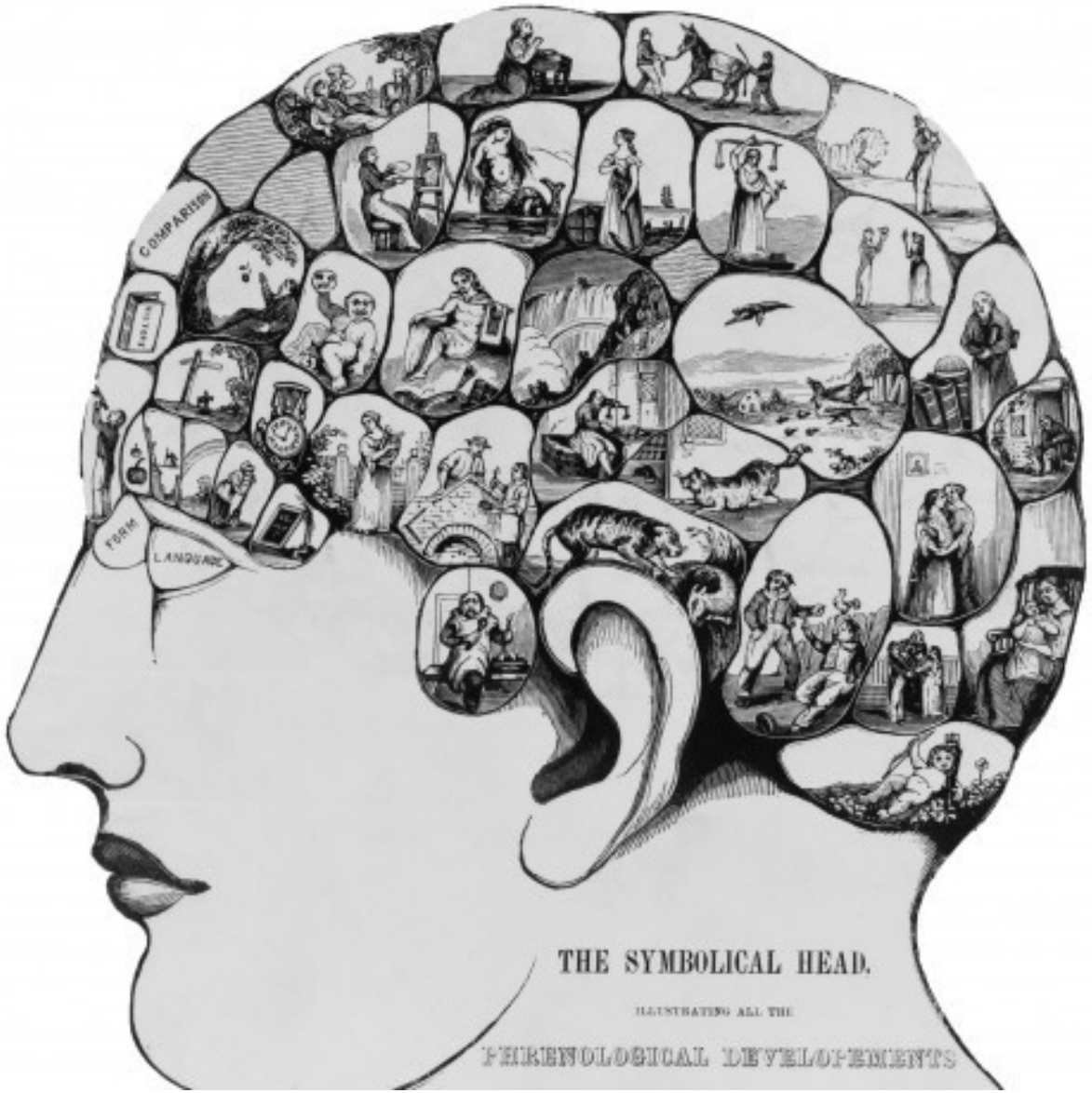
Następnie dodaj: Zauważam, że mam taką myśl, że

Defuzja - ćwiczenie

Spróbuj do tej myśli dodać: Mam taką myśl, że…

Następnie dodaj: Zauważam, że mam taką myśl, że

Spróbuj wypowiedzieć te słowa zmienionym głosem (np. jak postać z kreskówki)



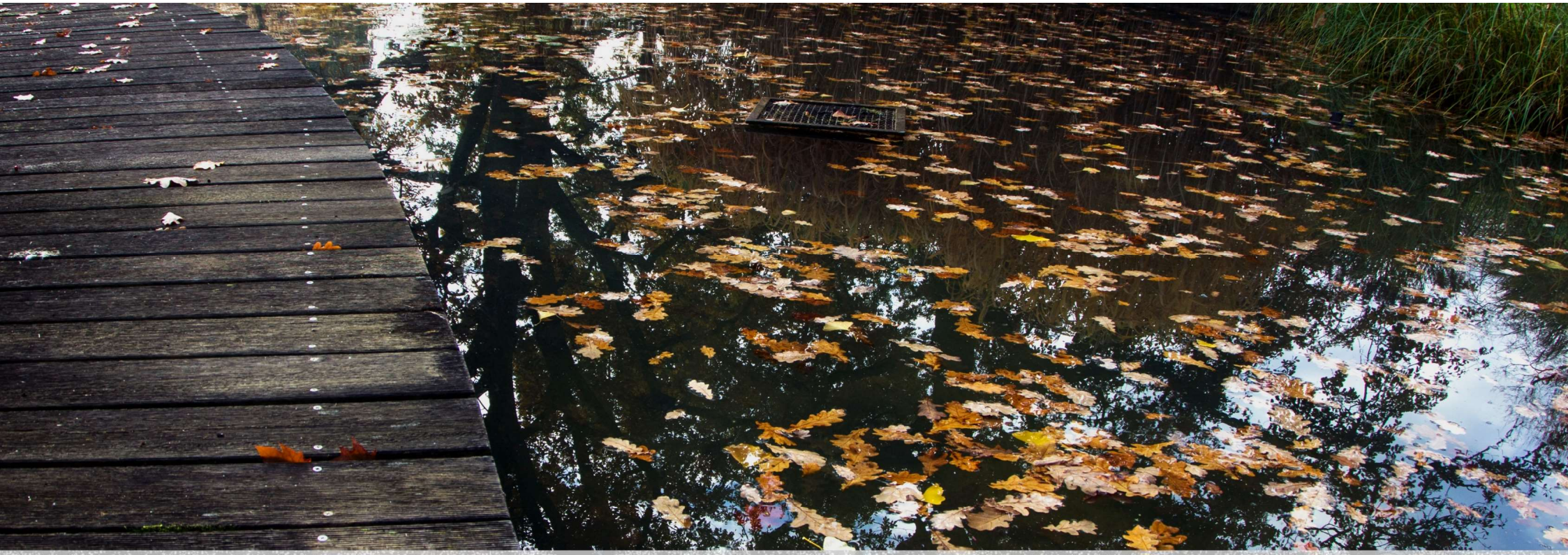
Ja jako kontekst

Ja jako kontekst

- Niezmienna część Ciebie, która świadomie obserwuje procesy zachodzące w Twoim umyśle
- *Czysta świadomość*
- Ja jako kontener na myśli, uczucia, wrażenia
- *Jesteś czymś więcej niż myśli, których doświadczasz*

Ja jako kontekst - ćwiczenie

- Obserwujące Ja – scena w teatrze



Liście na strumieniu

Wartości

Wartości

- Kompas Twojego działania – to czym chcesz się kierować w swoim życiu

JAKIE WARTOŚCI SPRAWIAJĄ, ŻE TU JESTEŚ?

JAKIE WARTOŚCI SPRAWIAJĄ, ŻE TWÓJ P/K CHCIAŁ SKORZYSTAĆ Z TWOJEJ POMOCY

Wartości

Zaangażowane działanie

Zaangażowane działanie

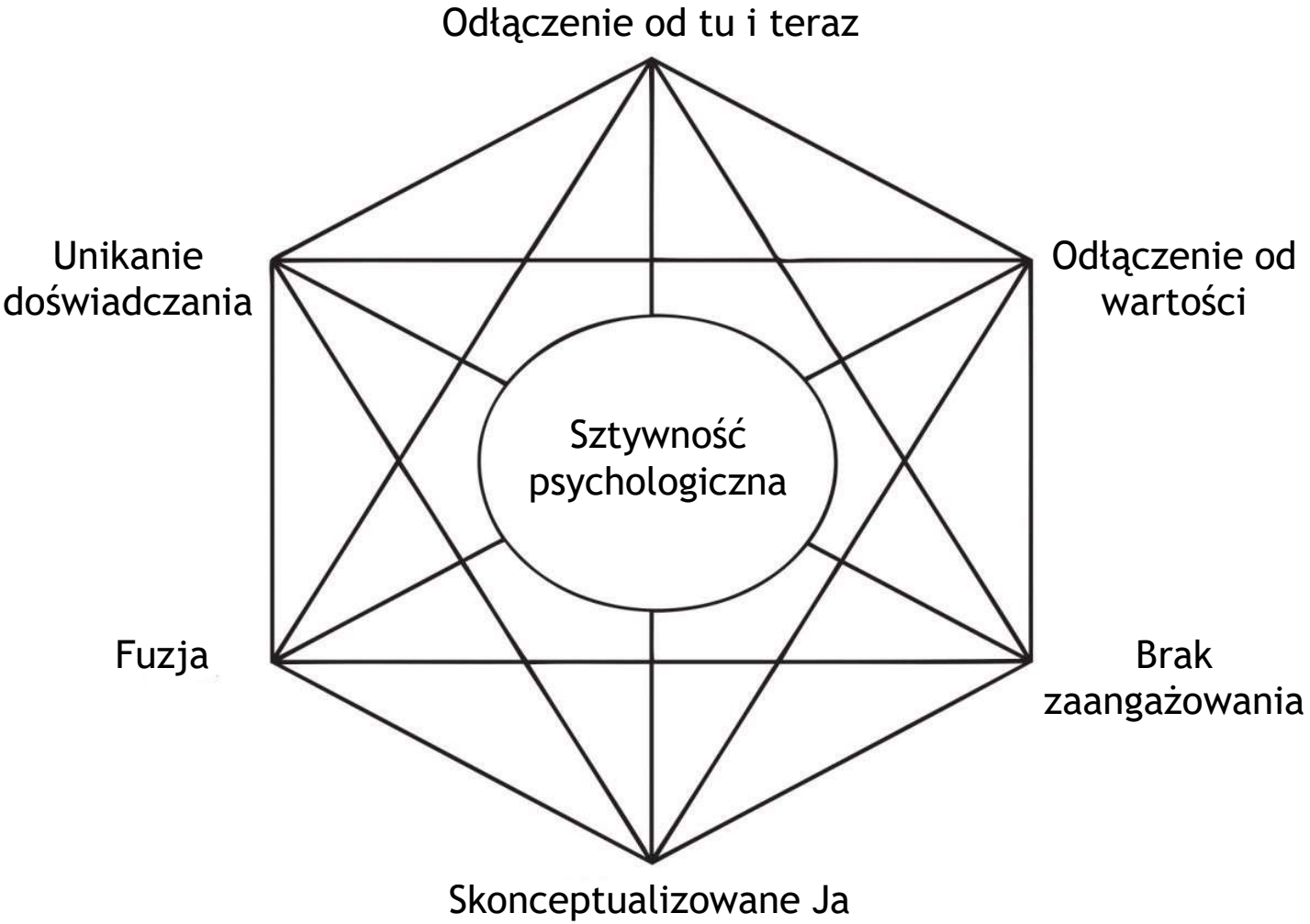
- Działanie skuteczne, zgodne z naszymi wartościami
- *Rozpoznaj, co jest ważne i działaj*

Zaangażowane działanie - ćwiczenie

- Jakie aktywności podjęłaś/eś ostatnio, które wynikały z Twoich wartości?

Sztywność psychologiczna

Wąski repertuar zachowań


Odłączenie od tu i teraz
Unikanie doświadczania
Odłączenie od wartości
Sztywność psychologiczna
Fuzja
Brak zaangażowania
Skonceptualizowane Ja

Odłączenie od tu i teraz

Odłączenie od tu i teraz

Brak kontaktu z chwilą obecną

Pomijanie ważnych aspektów doświadczanej rzeczywistości

ODŁĄCZENIE OD TU I TERAZ

Przykłady?

ODŁĄCZENIE OD TU I TERAZ

Spędzanie czasu na rozmyślaniu o przeszłości, fantazjowaniu o przyszłości, zamartwianiu się

Unikanie doświadczania

Unikanie doświadczania

- Zachowanie podyktowane chęcią uniknięcia jakiejś bolesnej myśli bądź uczucia

UNIKANIE DOŚWIADCZANIA

Przykłady?

Unikanie doświadczania

Różne nieefektywne sposoby unikania nieprzyjemnych myśli, uczuć, wspomnień

Fuzja poznawcza

Fuzja poznawcza

W tym stanie Twoje myśli to:

- Prawda absolutna
- Nienaruszalna zasada lub polecenie
- Pilne zagrożenie
- Coś, co wymaga pełnej uwagi
- Coś, co dzieje się tu i teraz, choć miało miejsce już dawno
- Coś z czego trudno zrezygnować, mimo że nie pomaga

FUZJA POZNAWCZA

Przykłady?

Fuzja poznawcza

- Sztywne skupienie na zasadach, oczekiwaniach, krytyce, ocenie, uzasadnianiu, wymówkach, braku nadziei, bezwartościowości

Skonceptualizowane Ja

Skonceptualizowane Ja

- Obserwacje z przeszłości dotyczące siebie stają się jedyną niepodważalną prawdą i trzeba zachowywać się zawsze według nich

SKONCEPTUALIZOWANE JA

Przykłady?

- Obraz ja p/k – skrzywdzony, antypatyczny, słaby, głupi, a może silny, ponadprzeciętny, odnoszący sukcesy. Czy definicja siebie wynika z cech charakteru, fizycznych, ról, które pełni, zawodu, diagnozy?

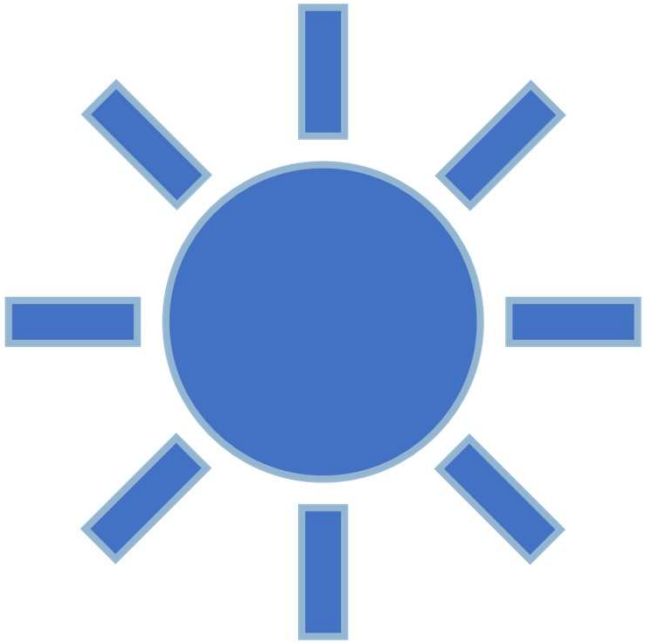
Odłączenie od wartości

Odłączenie od wartości

- Widzenie swojego życia jako pozbawionego możliwości podejmowania decyzji, dopasowywanie się do okoliczności, motywowane najczęściej chęcią uniknięcia czegoś nieprzyjemnego

ODŁĄCZENIE OD WARTOŚCI

Przykłady



ODŁĄCZENIE OD WARTOŚCI

Czy p/k ma jasność jakimi wartościami chciałby się kierować? Czy któreś z nich zaniedbuje, bądź łatwo je porzuca?

Brak zaangażowania

Brak zaangażowania

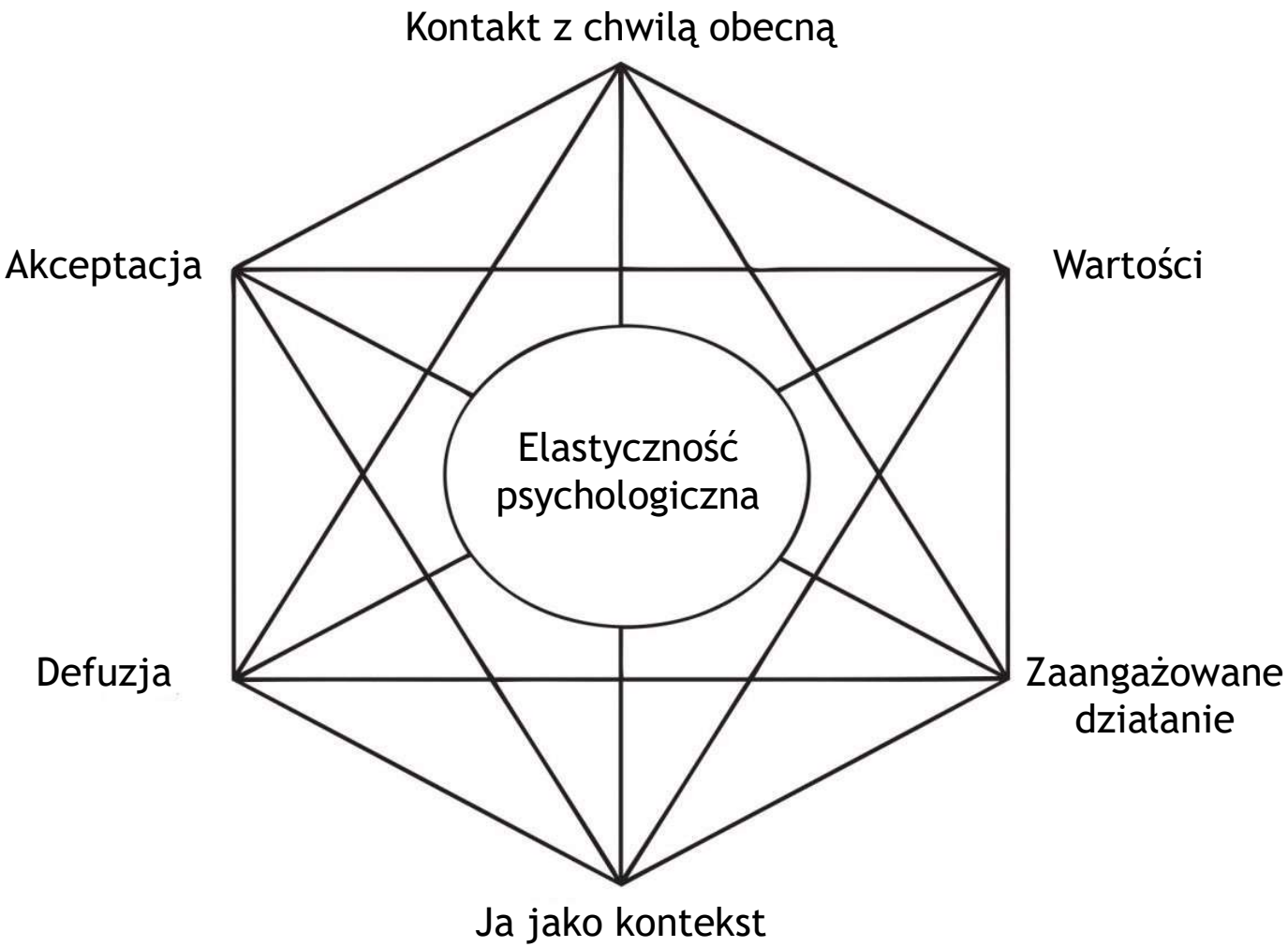
- Podejmowanie działań, które nie prowadzą do poprawy życia, przez co nie staje się ono bardziej sensowne, pełne i wartościowe

Brak zaangażowania

- Przykłady

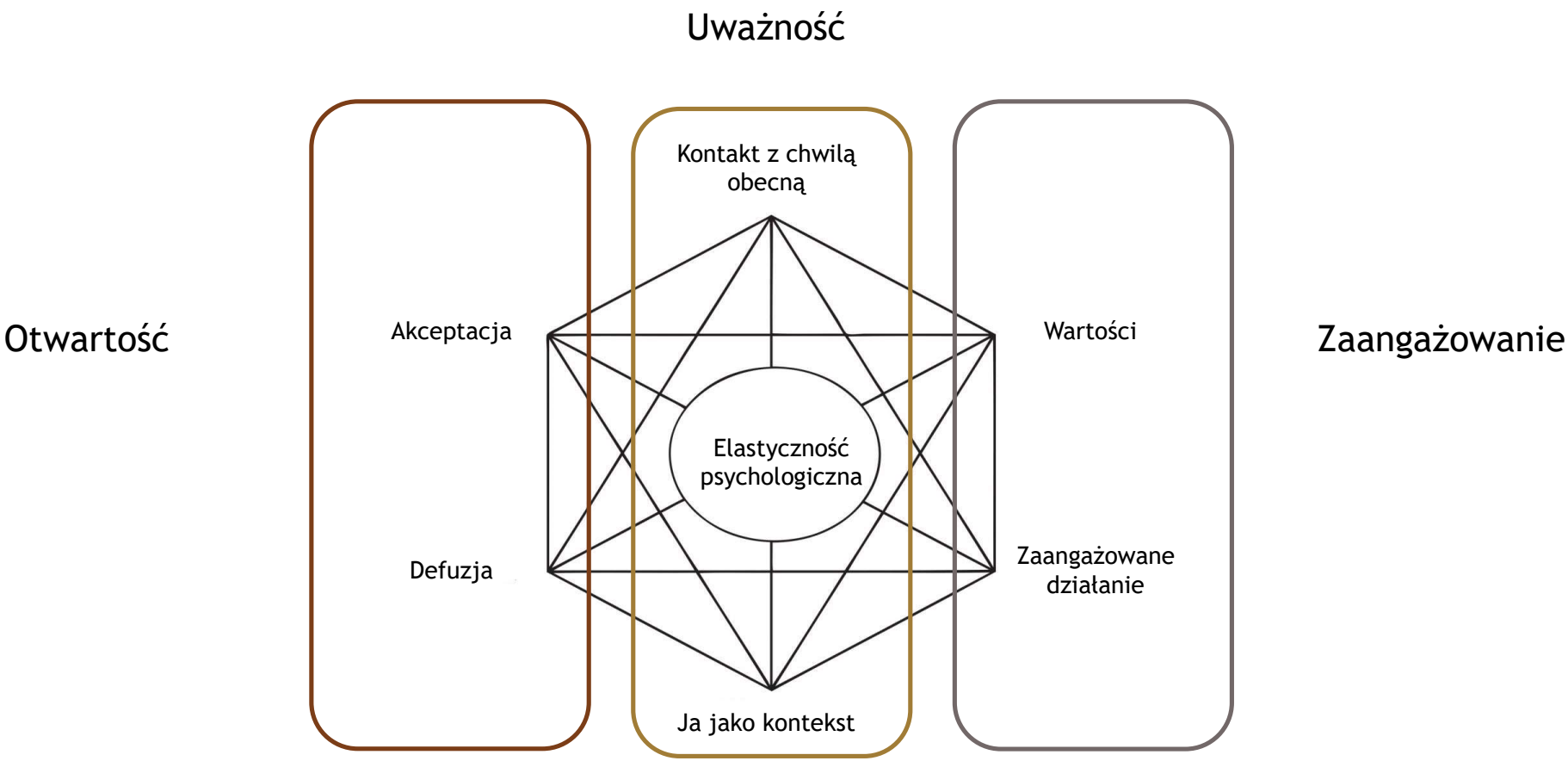
Brak zaangażowania

- Czy p/k podejmuje impulsywne, unikające, szkodliwe dla siebie działania? Jakich ludzi, miejsc, sytuacji, zachowań unika?

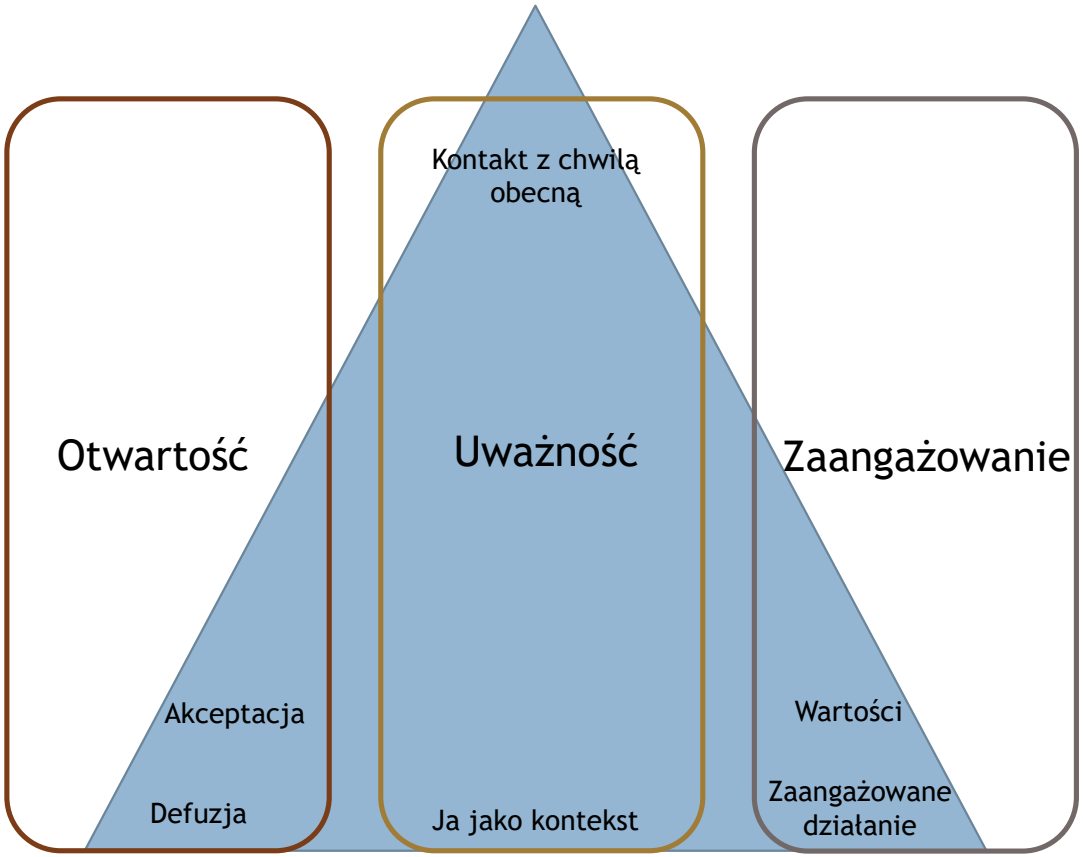


Heksaflekks

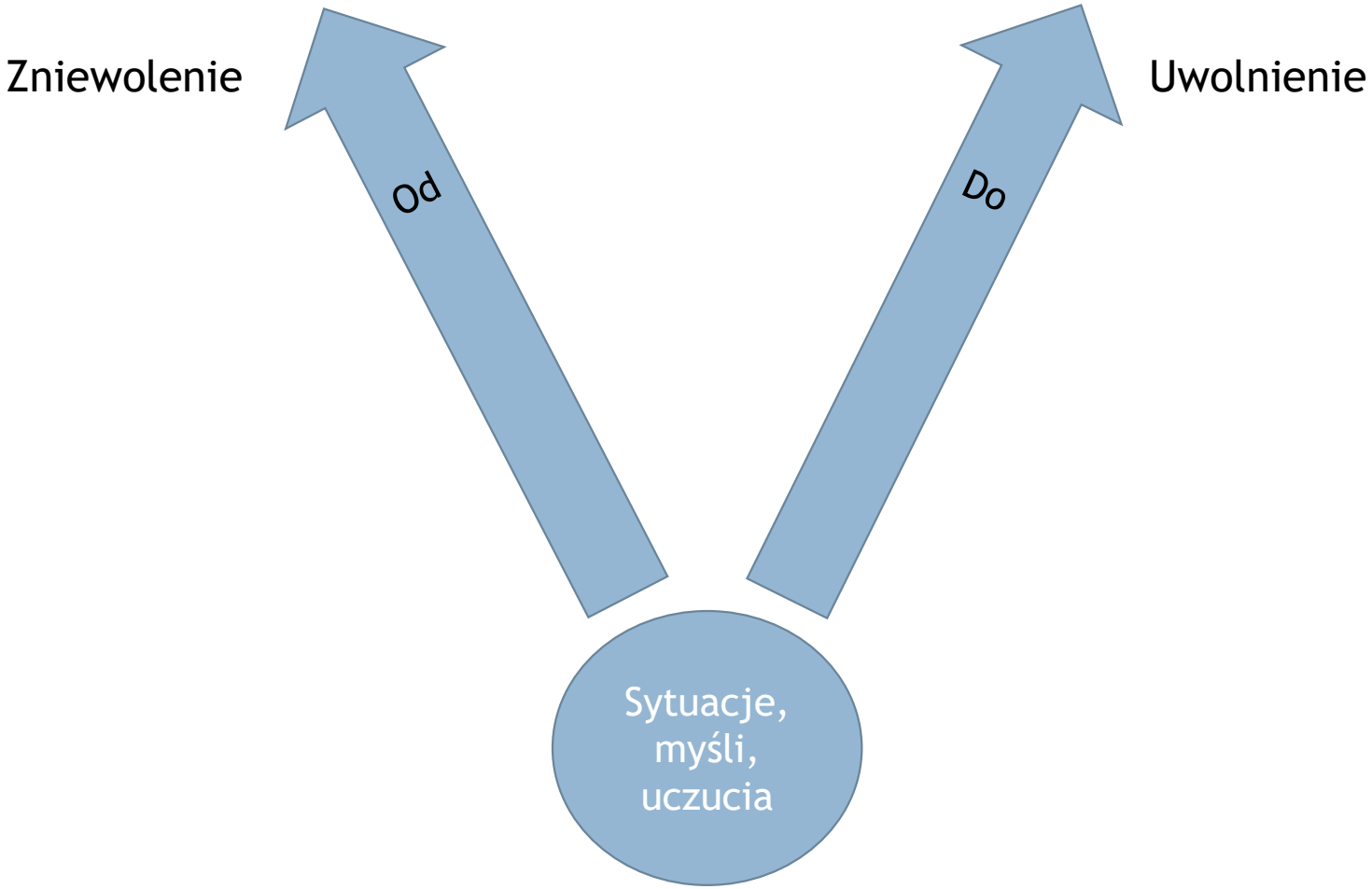
Trifleks


Uważność
Otwartość
Zaangażowanie
Kontakt z chwilą obecną
Akceptacja
Wartości
Elastyczność psychologiczna
Defuzja
Zaangażowane działanie
Ja jako kontekst

Trifleks


Kontakt z chwilą obecną
Otwartość
Uważność
Zaangażowanie
Akceptacja
Defuzja
Ja jako kontekst
Wartości
Zaangażowane działanie

Punkt wyboru



Kreatywna utrata nadziei

- Tworzenie kontekstu do zmiany
- Podsumowanie dotychczasowych działań…
- I ich efektów
- Rozpoznanie ślepych uliczek
- Porzucenie agendy wewnętrznej kontroli

Cel terapii

- Behawioralny
- Związany z wartościami
- Pozytywny
- Na który p/k ma wpływ

Ustalenie celu - ćwiczenie

Film dokumentalny

Plan podróży

- Czy jest coś, co już po pierwszym spotkaniu możesz spróbować wdrożyć w codziennym życiu lub w swojej pracy z p/k, co byłoby pomocne?