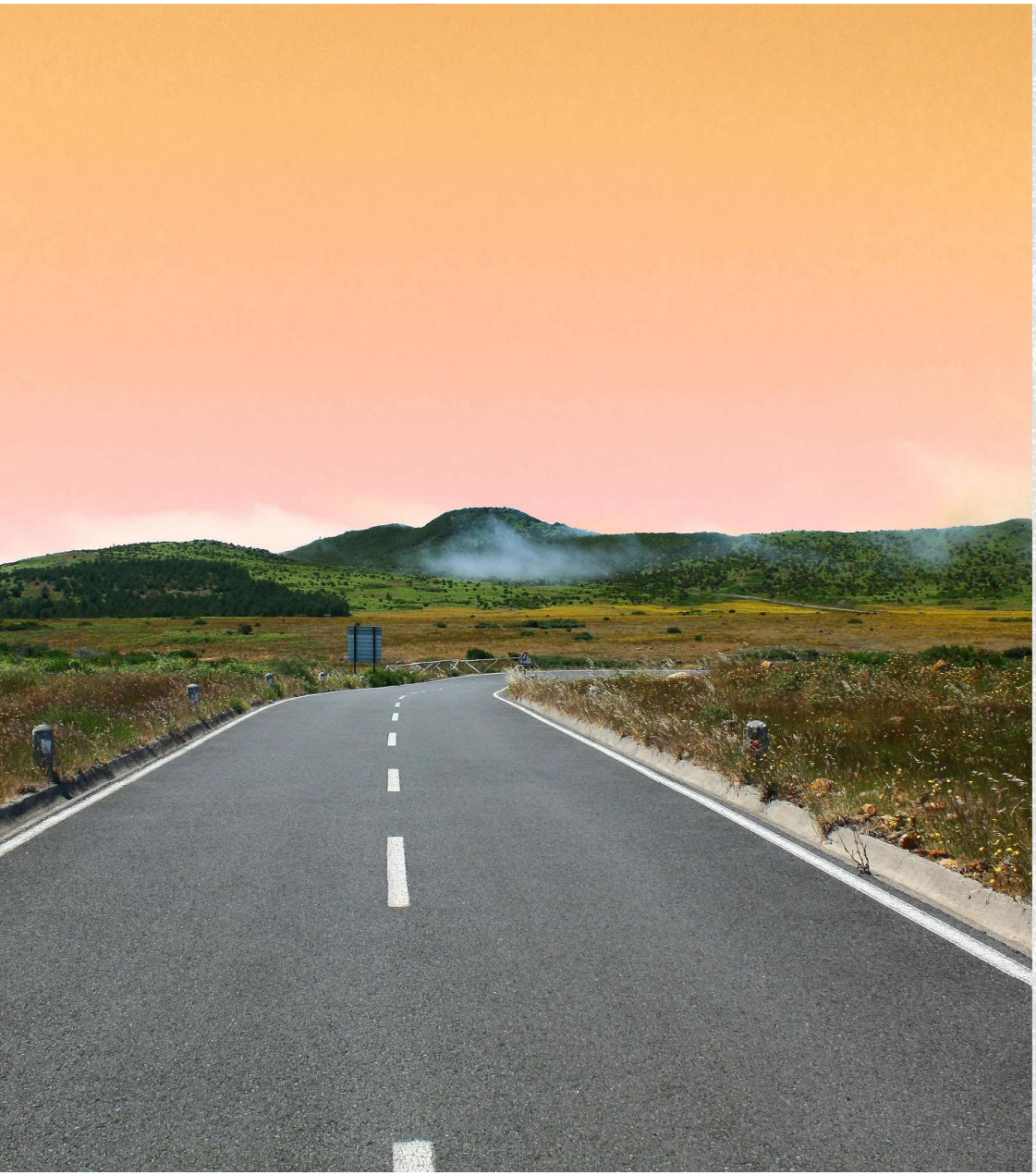
trzecia fala

TOUR DE ACT

DOOKOŁA HEKSAFLEKSU

ETAP III

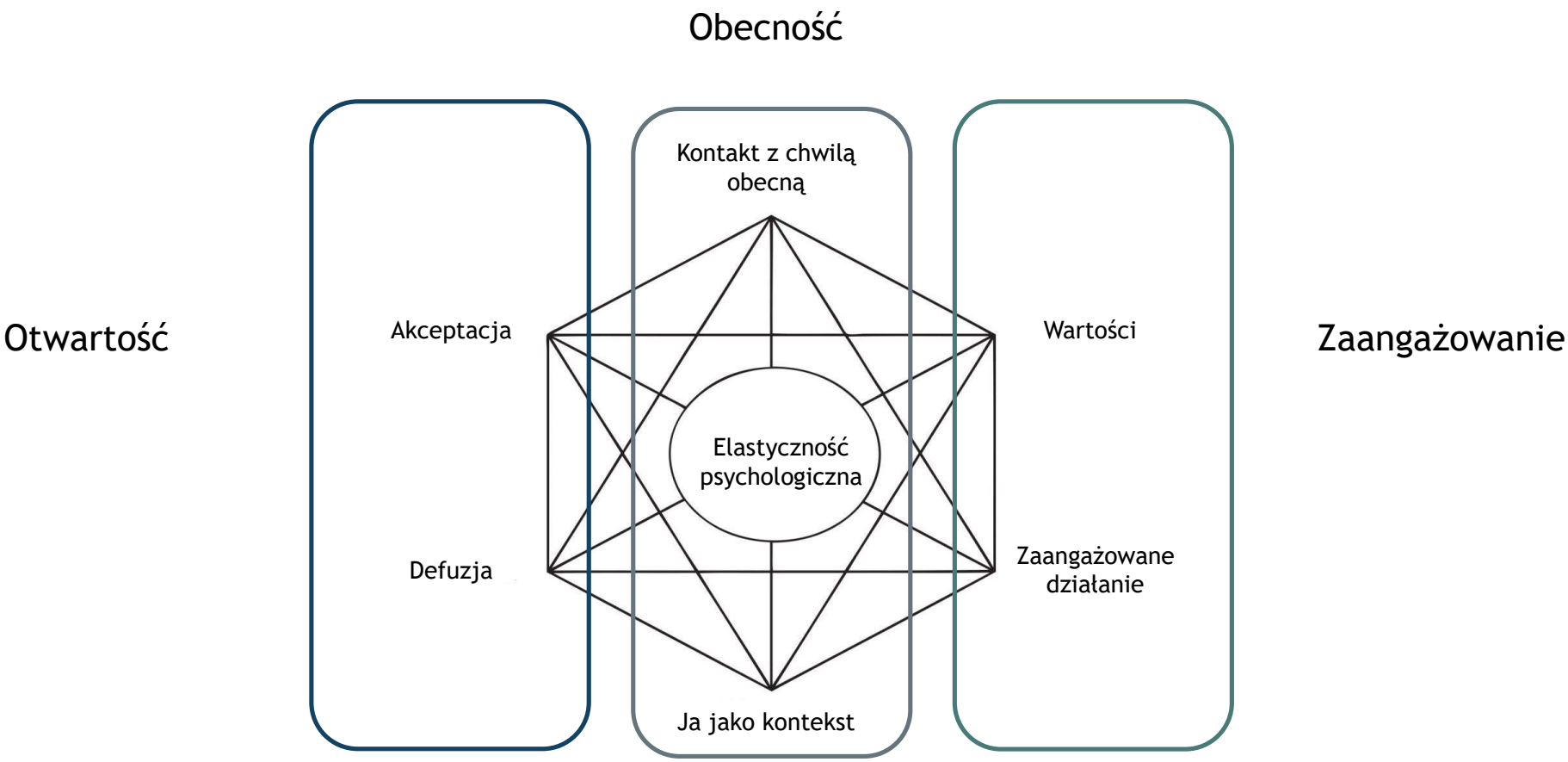
GWP



Gdzie jesteśmy?

- Czy jest coś z czego skorzystałaś/eś?
- Czy coś się udało?
- Czy coś nie zadziałało tak, jak chciałaś/eś?

Trifleks


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

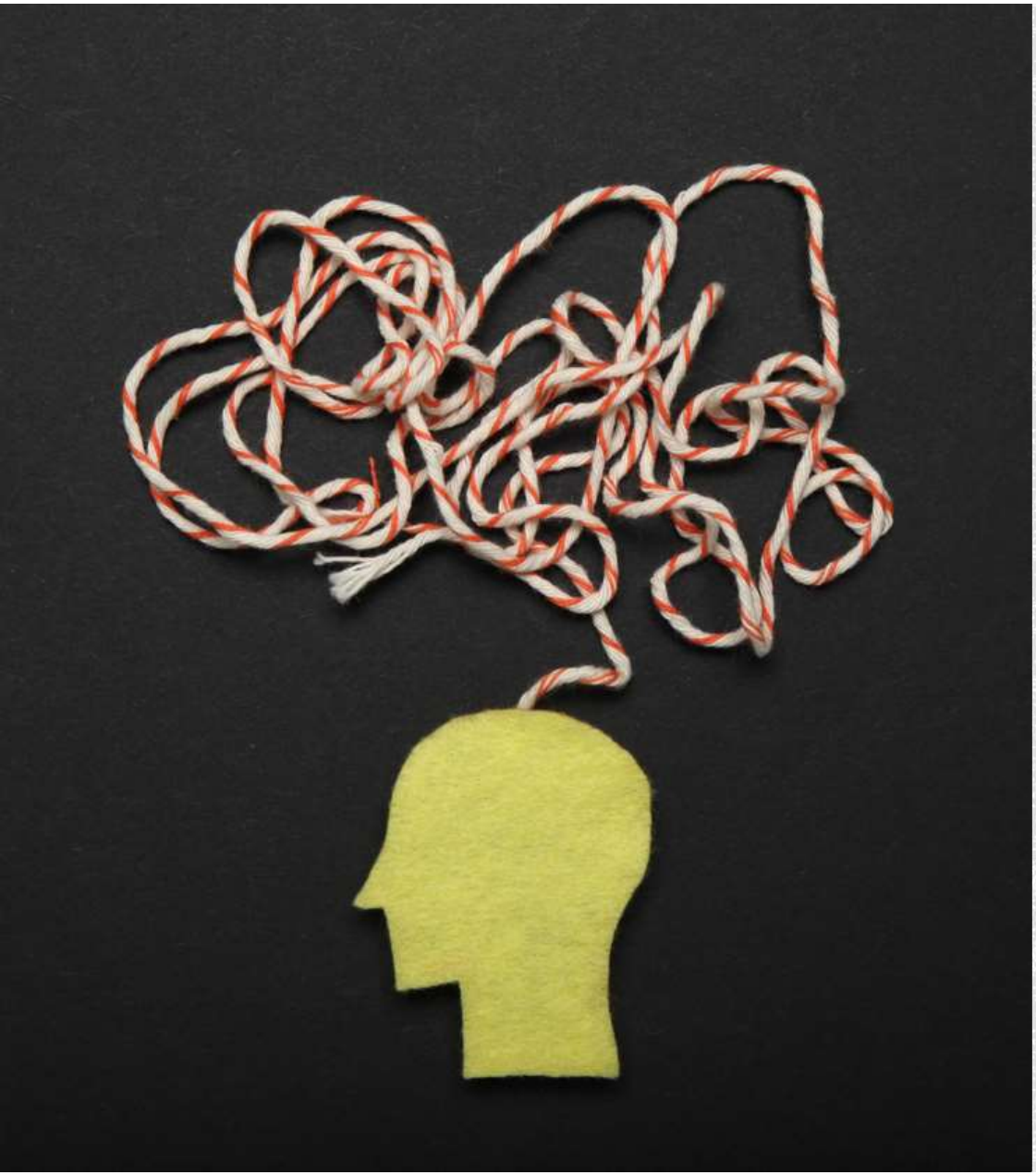
Czym jest myśl?

Ćwiczenie

- Przez dwie minuty zapisuj wszystkie myśli, które przychodzą Ci do głowy

Ćwiczenie

Obserwowanie myśli



ACT vs CBT

- Treść myśli (zniekształcenia poznawcze, przekonania itp.)

Vs

- Funkcja myśli (czym one są, jakie mają znaczenie itp.)

Czym jest fuzja?

Traktowanie myśli, jakby były jedyną niepodważalną prawdą o świecie

Defuzja

Postrzeganie myśli jako myśli

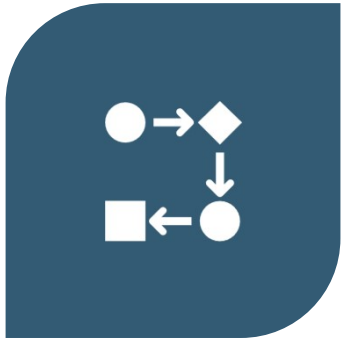
Ćwiczenie

- Napisz kilka przekonań, które masz na swój temat
- Zastanów się, czy te myśli mogą przeszkadzać Ci w robieniu rzeczy, które mają dla Ciebie znaczenie?
- W jakich sytuacjach tak się dzieje?
- Co by się stało, gdybyś mógł/mogła uznać te opinie za nieistotne i postępować wbrew nim?
- Jakie myśli, odczucia, emocje pojawiają się, gdy tak pomyślisz?

Teoria Ram Relacyjnych -RFT

POSŁUGIWANIE SIĘ JĘZYKIEM, STWARZA NOWE MOŻLIWOŚCI UCZENIA SIĘ

W KONTEKŚCIE SYMBOLICZNYM UCZYMY SIĘ NAWET BEZ WZMOCNIEŃ



NAUKA TA DOTYCZY RELACJI MIĘDZY RÓŻNYMI OBIEKTAMI

RTF

Pies

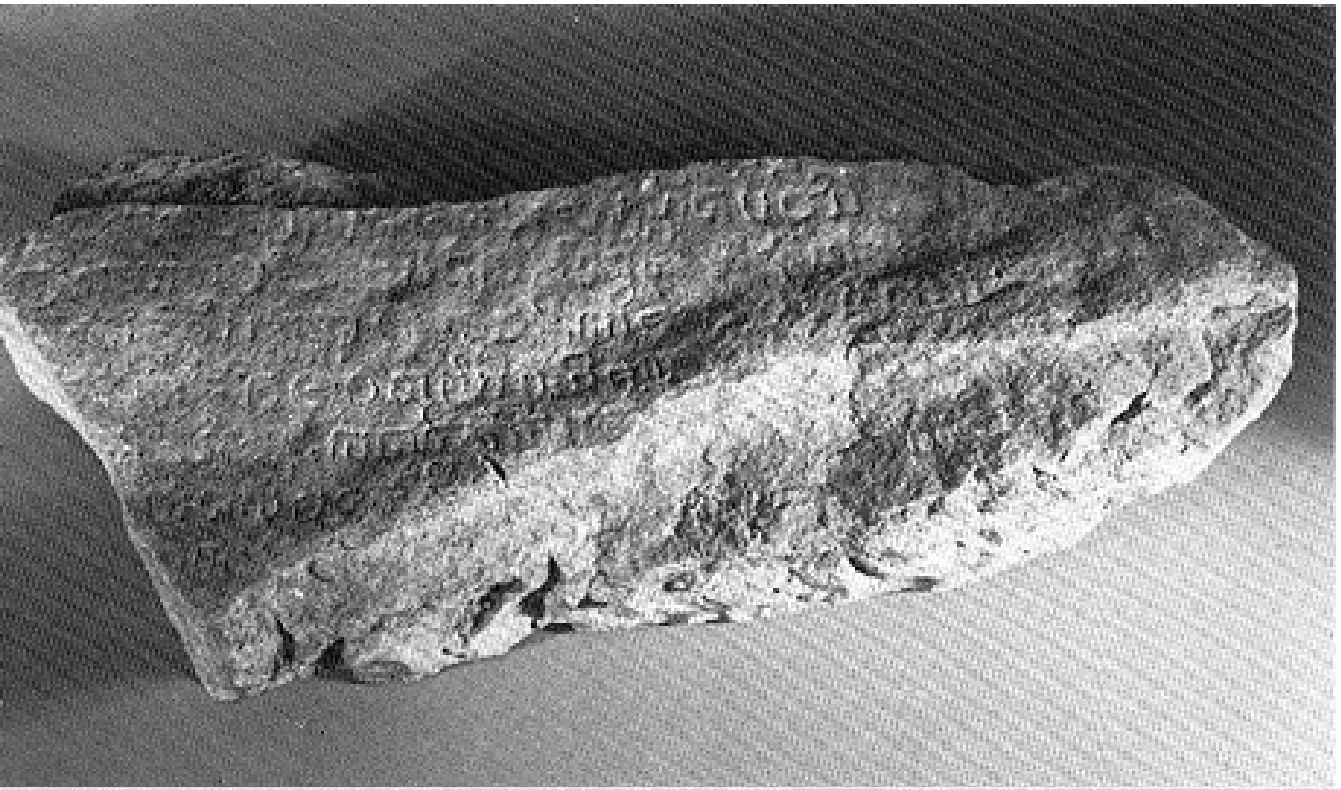
Hau

Groźny/łagodny

Reagowanie na relacje

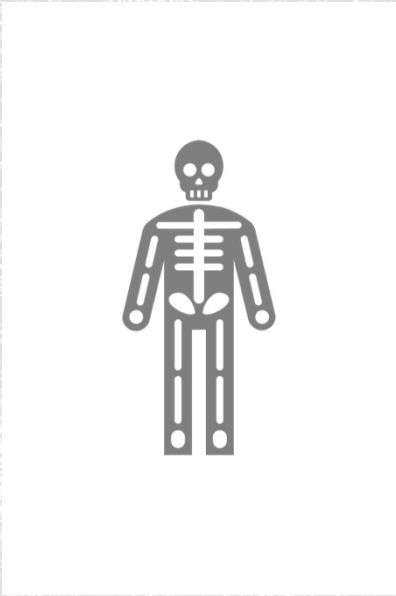
- Niearbitralne (obiektywne)
- Arbitralne (specyficzne dla człowieka)

Cierpienie może wynikać z mylenia oceny z opisem



Ocena czy opis?

Ocena



Opis

Napad paniki

Rodzaje relacji

- Równoważność
- Zróżnicowanie
- Przeciwieństwo
- Porównanie
- Przyczynowość
- Czasowość
- Hierarchiczność
- Perspektywa

Ćwiczenie

- Zapisz na kartce dowolny rzeczownik, który przyjdzie Ci do głowy
- Teraz zapisz kolejny
- Spróbuj odpowiedzieć na pytanie: w czym ten pierwszy jest lepszy od drugiego?
- Kolejne pytanie: W czym ta pierwsza jest podobna do drugiej
- Następne: W jaki sposób jedna rzecz, wywodzi się od drugiej

Moje życie to ciągnące się pasmo bycia traktowanym jak gówno powtarzającego się w nieskończoność…

Klient „wie”:

- Musi Ci być ciężko

Terapeuta umieszcza to stwierdzenie w różnych relacjach

- Równoważność
- Zróżnicowanie
- Przeciwieństwo
- Porównanie
- Przyczynowość
- Czasowość
- Hierarchiczność
- Perspektywa

RFT - Wywiad z ekspertem

https://www.youtube.com/watch?v=EuY0hpkEou8

Oddzielanie od myśli

- Niektóre badania wskazują na większą skuteczność technik prowadzących do perspektywy „Jestem czymś więcej niż myśli” wobec „Jestem czymś innym od myśli”

Fuzja, ale z czym?

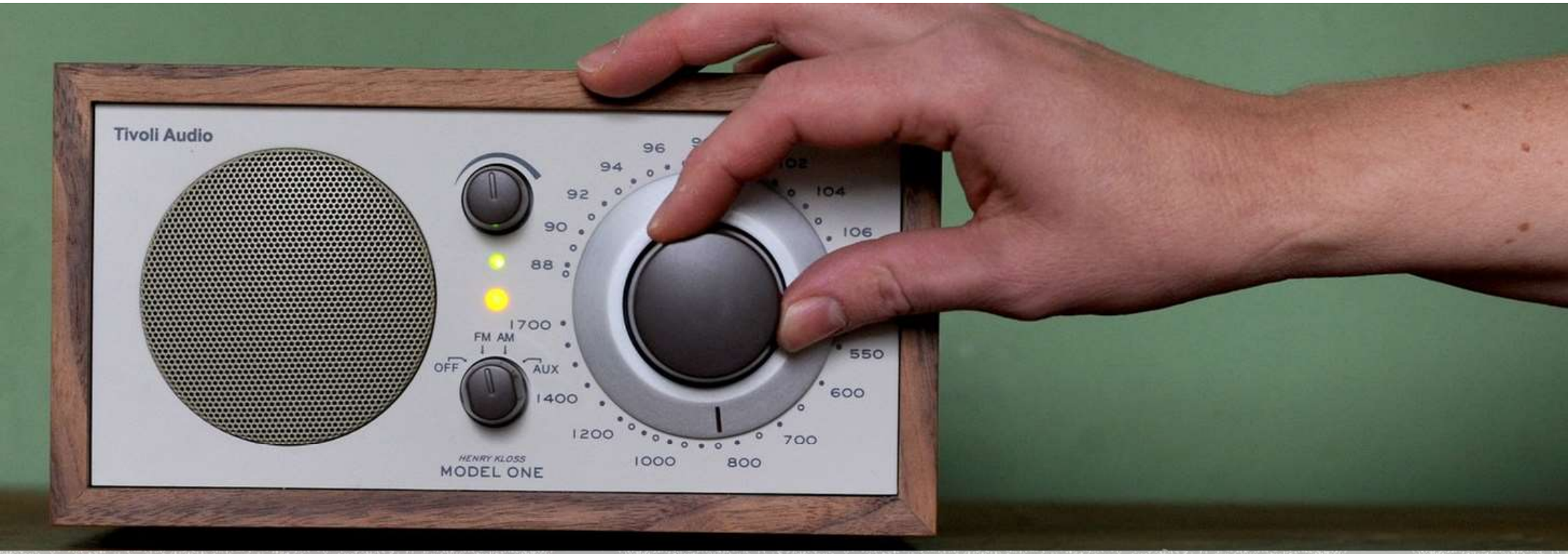
- Zasady
- Powody
- Oceny
- Przeszłość
- Przyszłość
- Ja

Przykłady fuzji

- Smutek
- Złość
- Lęk
- Bezradność
- Wstyd
- Duma

Metafory defuzji

- Radio
- Liście na strumieniu
- Chmury na niebie
- Pasażerowie w autobusie
- Pociąg
- Spam
- Ekran komputera
- Fale na brzegu



Radio lęk

https://www.youtube.com/watch?v=UyZhsu91w0U

Chmury przelatujące po niebie

Liście na strumieniu

Walizki na lotnisku

Przejeżdżające pociągi

Fale na brzegu

Przechodnie na ulicy

Metafory puszczania myśli

Pułapki defuzji

- Techniki mogą się wydawać dziwne
- Mogą stwarzać wrażenie deprecjacji przeżyć klienta
- Mogą sugerować, że trzeba zmieniać swoje odczucia
- Czy można dokonywać defuzji od wartości?
- Czasami trudno oddzielić opis od oceny

CZY MAM SZANSĘ CIĘ PRZEKONAĆ?

DZIĘKUJĘ UMYŚLE

NAZWIJ HISTORIĘ

SERIA MYŚLI JAKO KSIĄŻKA

Techniki defuzji - rozmowa

Techniki defuzji - pisemne

MAM MYŚL, ŻE…

MYŚLI, KTÓRE PRZESZKADZAJĄ TU BYĆ

Techniki defuzji - doświadczeniowe

- Ręce jako myśli
- Śpiewanie myśli
- Wypowiadanie myśli dziwnym głosem
- Powtarzanie myśli przez minutę

Myśli, które przeszkadzają tu być - ćwiczenie

Ćwiczenie

„Trudny” klient

Techniki defuzji - medytacyjne

- Liście na strumieniu
- Dron
- Rzucenie kotwicy

Silna fuzja

Najpierw techniki niewerbalne – ćwiczenie

Liście na strumieniu lub Rzucenie kotwicy

Nasz wspólny los

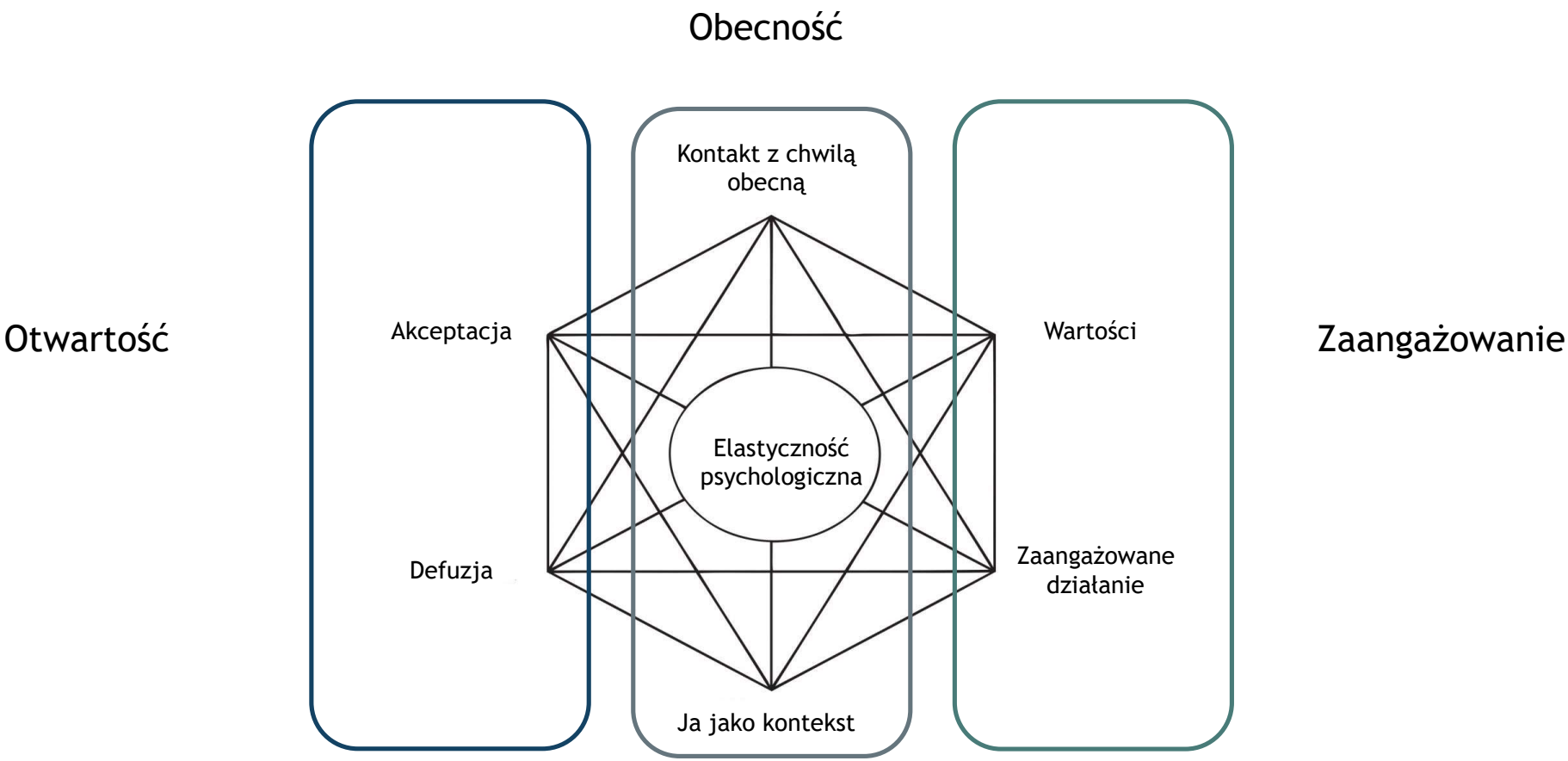
https://www.youtube.com/watch?v=NhwmL0YuRdY

Co Ty byś napisał(a)?

Ćwiczenie

Obserwowanie umysłu

Trifleks


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

Akceptacja

Otwartość na doświadczenie

Nieproszony gość

https://www.youtube.com/watch?v=E3gd3jzrr0E

Akceptacja to nie tolerancja

Pomyśl, jakie to uczucie, gdy rodzina Cię akceptuje, a jakie, gdy Cię toleruje

Zamiast akceptacji...

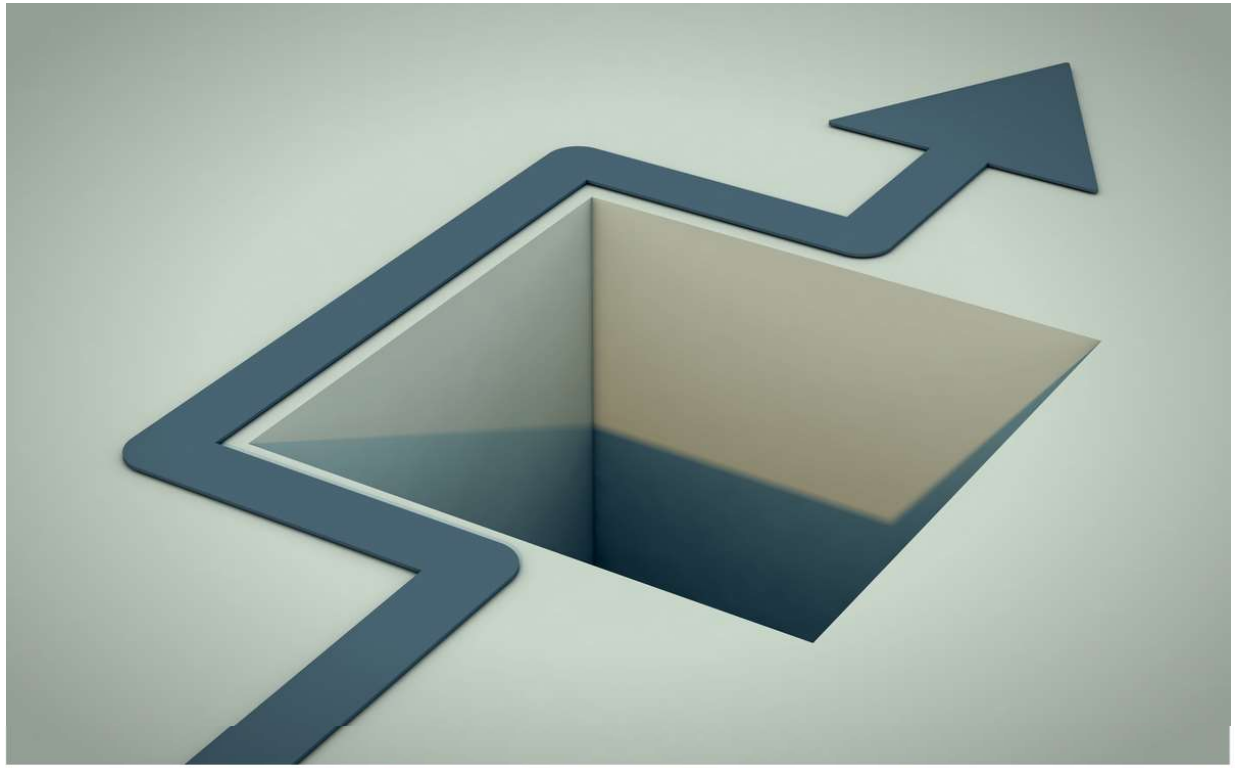
- Gotowość
- Przestrzeń
- Inny sposób radzenia sobie z bolesnymi doświadczeniami
- Aktywne reagowanie na emocje
- Odpowiedź na dyskomfort

Unikanie doświadczania

- Wszyscy to robimy
- Jeśli to robimy, od razu otrzymujemy wzmocnienie
- Nie jesteśmy w stanie uniknąć unikania

Czego unikamy?

- Unikanie sytuacyjne (miejsca, ludzie, aktywności, rzeczy)
- Unikanie poznawcze (myśli, obrazy, wspomnienia)
- Unikanie somatyczne (wewnętrzne doznania m.in. Szybsze bicie serca, duszność, gorąco, zmęczenie, podniecenie)
- Unikanie ochronne (unikanie niepewności poprzez np. sprawdzanie, sprzątanie, perfekcjonizm, prokrastynację, szukanie zapewnień)
- Unikanie zastępcze (unikanie jednych emocji, przez wywołanie innych np. alkohol, zakupy, objadanie, scrollowanie)



Co zwykle robisz, jeśli chcesz uniknąć niechcianych doznań?

Czego terapeuta może chcieć uniknąć na sesji?

Co w tym złego?

- To najczęściej rozwiązanie tymczasowe
- Unikanie wzmacnia skojarzenie tego, czego unikamy z zagrożeniem
- Zmniejsza naszą zdolność do radzenia sobie z dyskomfortem
- Unikanie wymaga nakładu energii i czasu
- Utrudnia bycie obecnym
- Może nas odsuwać od robienia rzeczy wartościowych
- Czasami okazuje się nieskuteczne (np. niemyślenie o czymś)
- Może prowadzić do cierpienia (uzależnienia, depresji, zaburzeń lękowych itp.)

Nie da się zmusić do akceptacji

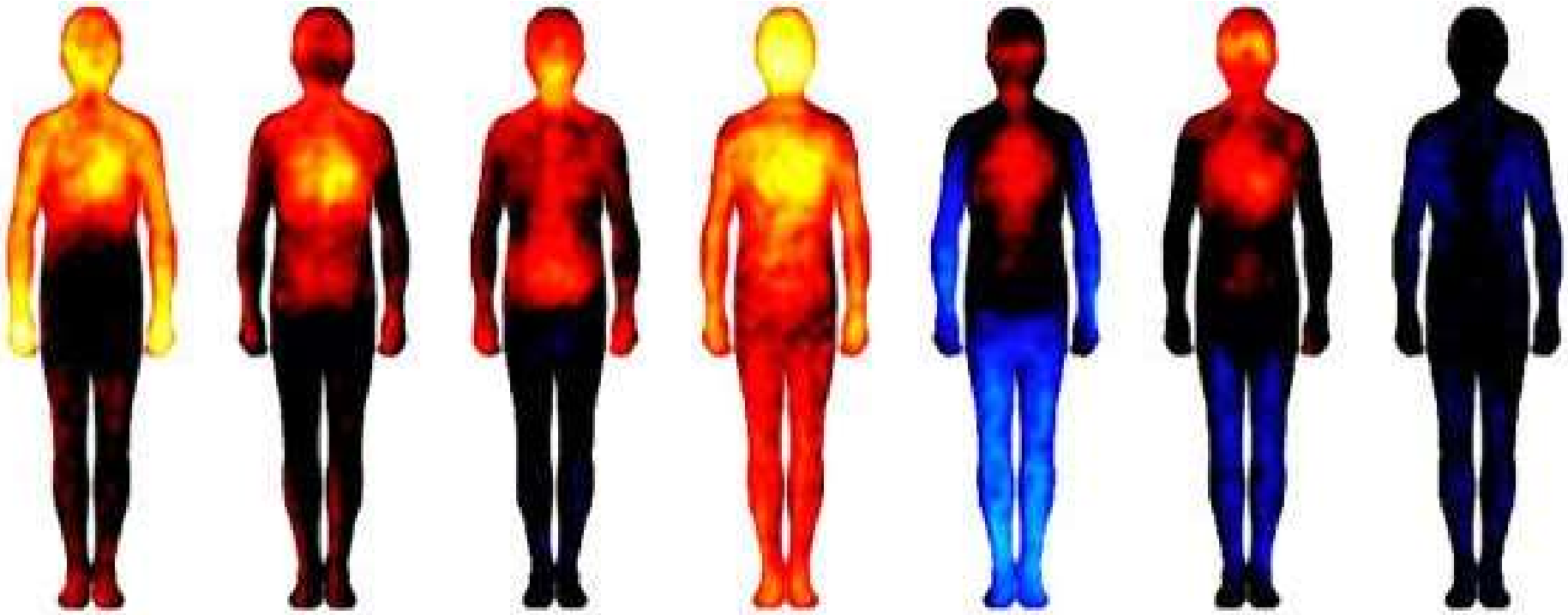
Celem ekspozycji w ACT nie jest habituacja tylko gotowość do działania mimo dyskomfortu

Metafora naczynia

- To czy masz miejsce, zależy od tego, ile już się zapełniło
- Naczynie może być mniej pojemne ze względu na stały ciężar, który się nosi
- Ciężarem mogą być dawne zranienia
- Lub skumulowany stres z ostatniego czasu
- Co jest teraz w Twoim naczyniu?
- Samo dostrzeżenie dotychczasowych doświadczeń, może pozwolić lepiej gospodarować dostępnym miejscem

Inwentarz strat

- Narysuj rzeczy, które straciłaś/eś bezpowrotnie w swoim życiu
- Czy jest strata, o której nigdy nikomu nie powiedziałeś?
- Jakie uczucia pojawiają się w Tobie kiedy myślisz o tych stratach?



Odczucia w ciele

Ćwiczenie w parach – odczucia w ciele

Surfowanie po impulsach

Self-inquiry

- Czego dziś najbardziej chciałbym uniknąć?
- Co byłoby w tym najgorszego?
- Co robię, aby tego unikać?
- Czy mógłbym się czegoś o sobie dowiedzieć, gdybym tego doświadczył?
- Czy są inne sposoby podejścia do tego zjawiska?
- Czy znalezienie innego sposobu mogłoby wnieść coś wartościowego w moje życie?

Dziennik ryzyka

- Zapisywanie emocjonalnie ryzykownych sytuacji klienta między sesjami (otwarta rozmowa o uczuciach, zaangażowanie się w coś ważnego wobec innych, próbowanie czegoś w czym nie jest się wystarczająco dobrym itp.)
- Ocena ryzyka na skali 1-10
- Odnajdywanie najważniejszych dziedzin, z którymi klient ma problem
- Kierowanie uwagi w stronę unikanych sytuacji i przeżyć

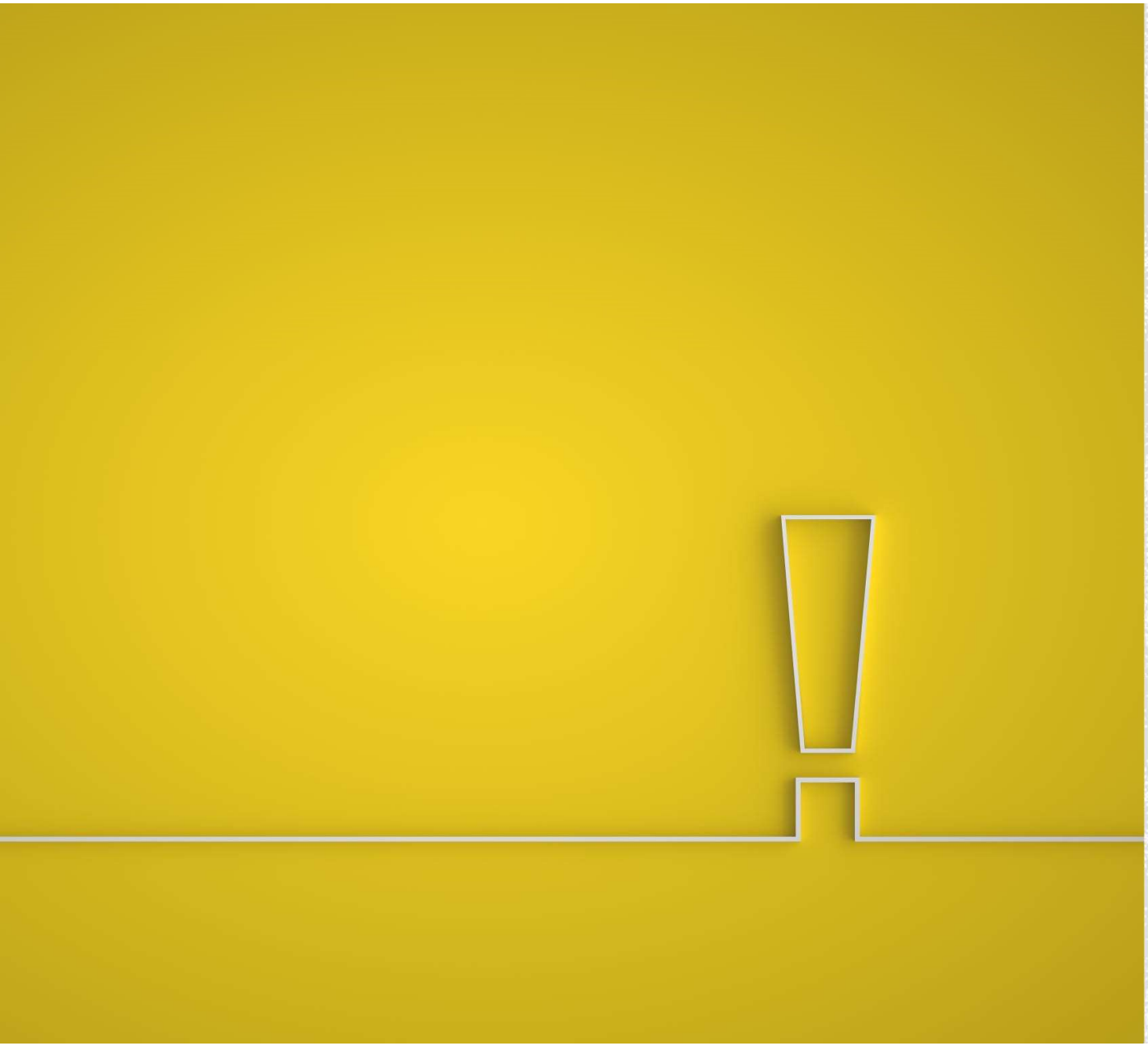
Czego możemy się obawiać?

- Odrzucenie
- Krytyka
- Pominięcie
- Wyśmianie
- Upokorzenie
- …

Przykłady ryzyka

Pomyśl o jednym ze swoich klientów – jakiego ważnego ryzyka może unikać, nawet jeśli robi to nieświadomie?

Pomyśl o sobie – jakiego ryzyka wolisz unikać w czasie sesji?



A może...

- Jest takie ryzyko, którego unikasz, a podjęcie go byłoby pomocne?
- Czy jest coś co mogłoby Ci pomóc się na nie zdecydować?
- Jaki byłby ważny powód do podjęcia takiego ryzyka?
- Jakie ważne wartości za nim stoją?
- Czy za kilka tygodni/miesięcy będziesz zadowolona/y, że się na nie zdecydowałaś/eś?

W połowie drogi

trzecia fala

TOUR DE ACT

DOOKOŁA HEKSAFLEKSU

ETAP III

GWP