



trzecia
fala



TOUR DE ACT

DOOKOŁA HEKSAFLEKSU

ETAP IV



Gdzie jesteście?

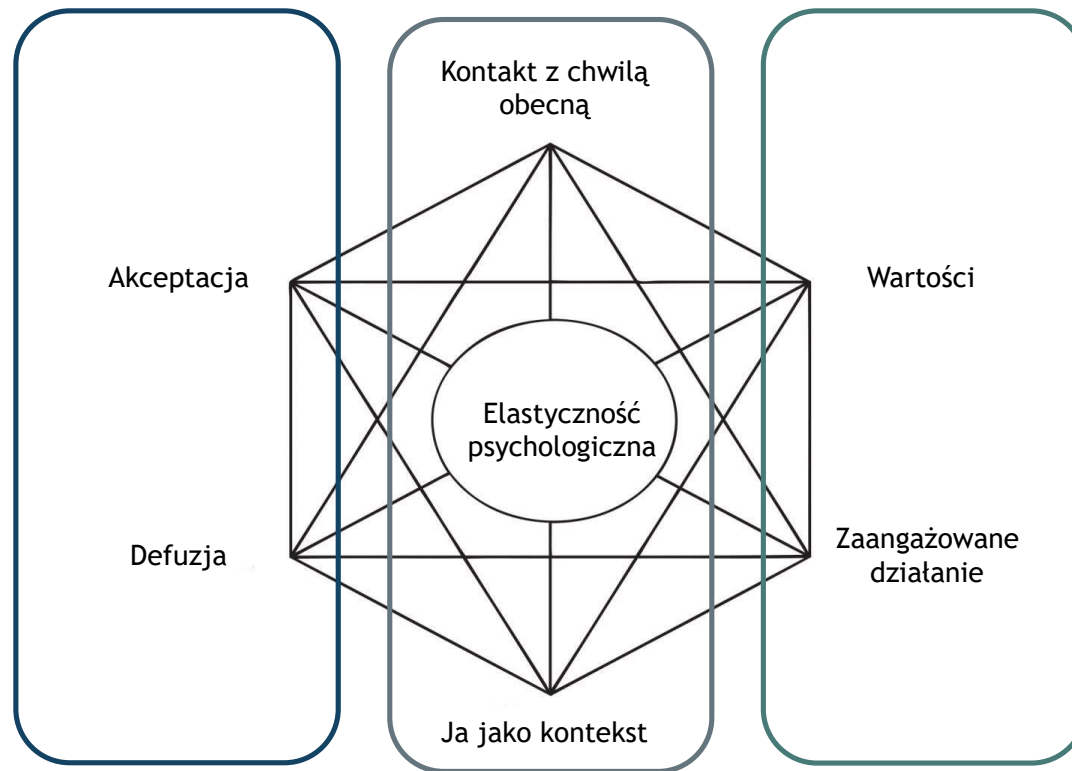
- Czy jest coś z czego skorzystałaś/eś?
- Czy coś się udało?
- Czy coś nie zadziało tak, jak chciałaś/eś?



Trifleks

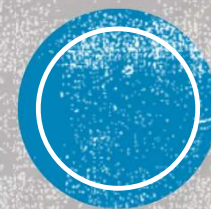
Obecność

Otwartość





Wartości





Wartości

Określają kierunek i sens naszej pracy. Cokolwiek robimy na terapii, co nie ma związku z wartościami, nie zadziała na dłuższą metę.





Dostojewski – Wspomnienia z domu umarłych

- Opisuje więźniów, którzy skupiając się na katorżniczej pracy, próbują ją usprawnić
- Najgorsza tortura to wykopywanie i zasypywanie tego samego dołu





Viktor Frankl – Człowiek w poszukiwaniu sensu

Przebywając w obozie koncentracyjnym, wyobraża sobie, jak po wojnie opowiada o swoich przeżyciach żonie i studentom, aby zapobiec podobnym zjawiskom w przyszłości



David Graeber – Praca bez sensu

- Na pytanie „Czy gdyby od jutra twoje stanowisko pracy przestało istnieć, czy świat straciłby cokolwiek cennego?” około połowa Brytyjczyków i Holendrów odpowiedziała, że nie. Być może nawet stałbym się lepszym miejscem.



Co oznaczają wartości w ACT?

- Potocznie wartości mogą być uosabiane z takimi pojęciami jak: rodzina, dzieci, praca, pieniądze, podróże, dom itp.
- Część z nich to nazwy dziedzin życia
- Część to konkretne osiągnięcia
- Nas interesują raczej przymiotniki opisujące charakterystyki zachowania
- Wartość co coś, co można odnieść do sposobu działania w różnych sytuacjach
- Większość wartości można wcielić w życie tu i teraz

Wartości – tu i teraz

Skup się na tym, na
co masz wpływ

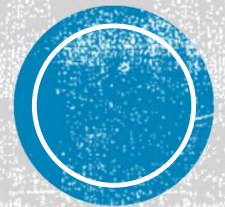
W każdej chwili
możesz postępować
w zgodzie z
wybraną wartością

Skup się raczej na
drodze i procesie
niż ostatecznym
celu



CELE CZY WARTOŚCI?

<https://www.youtube.com/watch?v=T-lRbuy4XtA>





Wartości a działanie umysłu w ACT

- Nasz umysł doskonale poradzi sobie ze znalezieniem niepowodzeń, wątpliwości, co zniechęci nas do wysiłku
- Wartości mogą być postrzegane jako pozytywny punkt odniesienia naszych działań
- Zamiast zastanawiać się, co jeszcze jest nie takie, jak powinno być, mogę zastanowić się czy w to, co robię ma jakieś znaczenie dla mnie
- A jeśli nie, od razu mogę to zmienić





Wartości to nie unikanie

- Niektóre dążenia klientów mogą przypominać wartości, jednak przy bliższym zbadaniu, mogą wiązać się wynikać z unikania doświadczania
- Np. marzenia o sukcesie, mają za cel uniknięcie zmartwień o przyszłość lub bycia krytykowanym przez innych
- Jeśli kierujemy się wartościami, to jesteśmy z ich powodu gotowi na poświęcenia, a czasem wprost na cierpienie
- Działania oparte o wartości to te, które jesteśmy w stanie kontynuować mimo przeszkód i przeciwieństw
- Wartości wybieramy samodzielnie i świadomie





**Jakie są
wartości,
którymi
chciałbyś się
kierować w
swoim życiu?**



Ważna osoba

- Pomyśl o osobie, które odegrała ważną rolę w Twoim życiu. O kimś, kogo życie wydaje Ci się godne naśladowania. Ktoś, kto mógłby być wzorem dla innych. Świat byłby lepszym miejscem, gdyby było więcej takich osób.
- Zauważ jaka osoba pojawiła się teraz w Twoich myślach
- Przypomnij ją sobie jak najwyraźniej, gdy byłeś świadkiem jej działania
- Spróbuj pomyśleć, co charakteryzuje tę osobę, że właśnie o niej pomyślałeś?





Magiczna różdżka

W magiczny sposób wszystkie Twoje nieprzyjemne myśli i uczucia znikają raz na zawsze. Co byś zrobił ze swoim życiem? Co byś zaczął, a co przestał robić? Co robiłbyś częściej, co rzadziej? Co byś robił inaczej? Gdyby ktoś Cię wtedy widział - jakie Twoje zachowania i słowa mogłyby świadczyć o tym, że zaklęcie zadziałało?





80 urodziny

Oglądając zdjęcia jako osiemdziesięciolatek, patrzysz na siebie w momencie, w którym właśnie jesteś w swoim życiu. Co byś chciał sobie doradzić? Jakie dałbyś wskazówki, czym się zajmować, z kim, czego unikać, co robić inaczej?





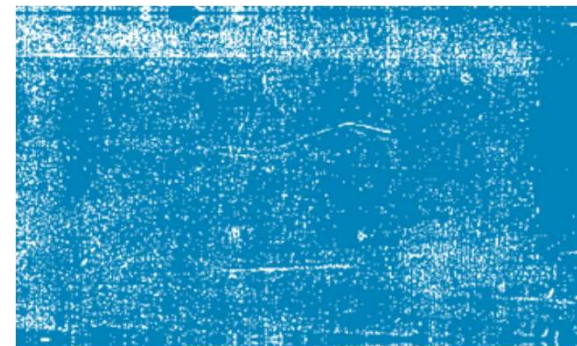
Przemowa

Osoba, którą cenisz przemawia na ważnej dla Ciebie uroczystości (ślub, uroczystość rodzinna, przejście na emeryturę, a może Twój pogrzeb). Co chciałbyś, aby o Tobie powiedziała? Jakie Twoje cechy opisała? Co chciałbyś, aby zapamiętała po kontakcie z Tobą?



Gwarantowana aprobata

Co byś zrobił, gdybyś był pewny, że inni Cię zaakceptują równie dobrze, jeśli będziesz chirurgiem ratującym ludzkie życie, jak i seryjnym zabójcą?





Wygrana na loterii

Wygrywasz olbrzymie pieniądze na loterii. Na co chciałbyś je przeznaczyć?





Wykorzystaj twórczość

- Narysuj, ulep, wyklejaj, wyrzeźbij swoje wartości
- Np. idealny świat (szkoła, rodzina, planeta) vs najgorszy świat





Znajdź po źródle bólu

- Pomyśl o sytuacjach, które są dla Ciebie najbardziej bolesne. Jaka wartość nie może się wówczas zrealizować lub jest zagrożona.
- Czy ten ból może czegoś Cię nauczyć? Czy coś zmienia w Twoim stosunku do innych ludzi?
- Czy rzeczy, o które się martwisz mają związek z tym, co dla Ciebie ważne? Jakie wartości znajdziesz pod spodem codziennych zmartwień?





Znajdź po źródle bólu

- W czasie sesji znajdując źródło bólu możesz zapisać je na jednej stronie kartki papieru.
- Na drugiej spróbować dopasować wartość, która sprawia, że ten ból jest tak dotkliwy
- Możesz pokazać klientowi, że te dwie strony są nierozłączne
- „Jeśli chcesz, możesz wyrzucić tę kartkę”



A close-up photograph of a person's hand holding a black pen, poised to write on a document. The document features a checklist with several rows of text and checkboxes. The text is partially legible, showing words like 'Wartość', 'Długość', 'Ciężar', and 'Kolor'. The background is slightly blurred, focusing attention on the hand and the document. The overall tone is professional and focused.

Lista wartości - ćwiczenie

Lista wartości

- Przejrzyj listę wartości
- Zaznacz przy nich czy są dla Ciebie Ważne (W), Umiarkowanie (U), Niekoniecznie (N)
- Przejrzyj te, które zaznaczyłeś jako Ważne i wybierz 6 najważniejszych i wypisz je pod spodem
- Spośród tej szóstki, postaraj się dopasować po trzy, którymi chciałbyś się najbardziej kierować do każdej z czterech dziedzin życia





Pisz o wartościach

Wybierz jedną z wartości, tę która wydaje Ci się teraz najistotniejsza dla Ciebie. Przez ok 10 minut pisz, dlaczego ta wartość jest dla Ciebie ważna:

- Na czym mi najbardziej zależy w tym obszarze?
- Co chcę w tej dziedzinie zrobić, żeby ta wartość była istotna?
- Co widzę w swoim życiu, jeśli inni wcielają, bądź nie, tę wartość w życie?
- Co mogę zrobić, żeby ją bardziej uzewnętrznić?
- Czy zdarzyło mi się sprzeciwić tej wartości i jakie były tego konsekwencje?

To nie powinny być życzenia do Św. Mikołaja tylko charakterystyki działań



Wydobywanie przyjemnych przeżyć

- Wybierz ważny dla Ciebie obszar życia
- Przypomnij sobie jakie wydarzenie z nim związane, które było dla Ciebie szczególnie miłe
- By może czułeś wtedy szczególne połączenie, energię, ożywienie, pochłonięcie, poczułeś wsparcie lub przyływ sił
- Co wtedy robiłeś? Kto był z Tobą? Co wtedy czułeś i myślałeś? Przywołaj tę chwilę w wyobraźni tak dokładnie jak potrafisz
- Pomyśl co ten moment, mówi o ważnych dla Ciebie wartościach



Wydobywanie przyjemnych przeżyć

- Unikaj słów, spróbuj za to narysować co przychodzi Ci na myśl w związku z tym. Zachowaj swobodę, nie myśl za dużo, pozwól swojej ręce prowadzić w nieznane
- Przyjrzyj się swojemu rysunkowi, gdy już będzie gotowy. Zastanów się, co mówi o tym, na czym Ci zależy w danej dziedzinie
- Spróbuj intuicyjnie znaleźć to, za czym tęsknisz, za czym chcesz się opowiadać w swoim życiu
- Jeśli jakieś słowa pasują do tego rysunku, rezonują z Twoimi odczuciami, możesz je zapisać pod rysunkiem
- Możesz zachować rysunek robiąc mu teraz zdjęcie





Oderwanie od tu i teraz



Skonceptualizowane Ja



Fuzja



Unikanie doświadczania

Przeszkody



Wartości a oderwanie od tu i teraz

- Rozpamiętywanie niepowodzeń
- Tak, ale...
- Ja nigdy nie planuję, bo nic z tego nie wychodzi...



Wartości a skonceptualizowane Ja

Klient może przyjmować sztywną perspektywę na siebie, jako osobę działającą w określony sposób, bez możliwości zmiany

- Nie jestem osobą, która...
- U mnie to nie zadziała...
- Nie potrafię doprowadzać spraw do końca...
- Często zmieniam zdanie

Wartości a fuzja poznawcza

- Fuzja w tym obszarze może oznaczać sztywne trzymanie się zasad, czasami wbrew wartościom („Muszę zawsze być idealnym rodzicem”)
- Fuzja z oceniającymi myślami, może wywoływać nieprzyjemne odczucia zniechęcające do kontynuowania działań

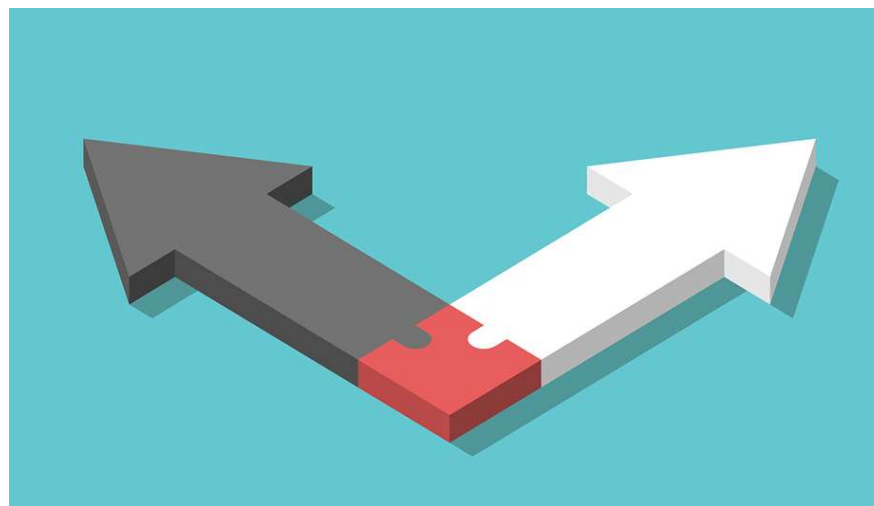
Wartości a unikanie doświadczenia

Klient może unikać podejmowania wartościowych działań, gdyż samo myślenie na ten temat może przywoływać niepowodzenia w tym obszarze

Inna perspektywa: Jeśli czuję, że moje serce wali, pocę się to może to sygnał, że jestem we właściwym miejscu, aby wzrastać

Konflikt wartości?

- Niezgoda może zachodzić między słowami, one mogą mieć inne lub nawet sprzeczne ze sobą znaczenie.
- Gdy mówimy o wartościach w ACT mamy na myśli sposób życia, który byłby bardziej sensowny i szczęśliwy - w nim samym nie ma sprzeczności
- Słowa, których szukamy do opisu wartości, to jedynie pomoc, a nie cel sam w sobie.
- Można dokonać wyboru, który nie jest w idealnej zgodności, z którąś z deklarowanych wartości, jednak oddaje głęboko odczuwany sens





Klaryfikacja wartości z klientem - ćwiczenie

Wartości – rywalizacja czy więź z innymi?

- Istnieje tendencja do szukania wartości przede wszystkim w odniesieniu do angażujących relacji z innymi
- Wartości związane z rywalizacją, mogą wiązać się z nastawieniem na uniknięcie w ten sposób zagrożenia
- Szukanie wartości w relacjach społecznych może stanowić bardziej stabilne źródło poczucia bezpieczeństwa i być odpowiedzią na wyzwania współczesnego świata

Kwestionariusz wartości

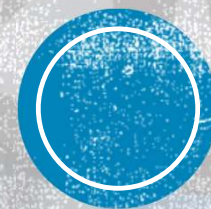
R. Harris

Dziedzina	Kierunek działania	Istotność	Sukces	Ranga
Relacje z partnerem				
Rodzicielstwo/ opieka				
Relacje z rodziną				
Relacje społeczne				
Praca				
Edukacja				
Rekreacja				
Duchowość				
Zaangażowanie obywatelskie				
Zdrowie i dobrostan fizyczny				





Zaangażowane działanie





Dlaczego tak trudno zrealizować noworoczne postanowienia?

- Nagłe wprowadzenie zmian
- Brak ich odniesienia do osobistych wartości



Powiaź cele z wartościami





5 – sekundowe biegi

- Większość korzyści uzyskujesz już na samym początku działania
- Ważne są drobne zakłócenia dotychczasowych wzorców działania
- Odpada większość wymówek
- Jeśli zostaniesz mistrzem 5-sekundowych biegów, możesz przetrzucić się na biegi 10-sekundowe





Cele SMART

- S - Konkretny (*Specific*)
- M - Znaczący (*Meaningful*)
- A - Adaptacyjny (*Adaptive*)
- R - Realistyczny (*Realistic*)
- T - Określone w czasie (*Time-framed*)

W porównaniu do klasycznej wersji SMART, większy nacisk kładziemy na szersze znaczenie celów. Te wartości są fundamentem działania w ACT.





Jaka jest szansa, że to zrobisz?

- Oceń tę szansę w skali 1-10
- Jeśli poniżej 7, dostosuj cel do możliwości



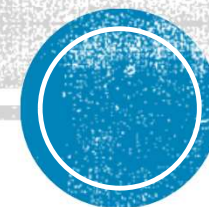


**Skup się
na jednej
dziedzinie
na raz**





**Pozwalaj
sobie na
błędy (a
nawet się
ich
spodziewaj)**





**Powoli
zwiększaj
obciążenia**





Zauważaj swoje postępy

- Postaraj się znaleźć miarę swoich postępów w drodze do celu, aby móc się nimi pełniej cieszyć i je doceniać





Skup się na wysiłku (nie na efektach)

Pilnuj, aby poświęcać czas na właściwe działania, pozwalając, aby efekty przychodziły w swoim czasie





Włącz partnera we wspólne działanie

Abyście mogli się wspierać w
utrzymaniu właściwego kierunku
działania





Regularnie monitoruj działanie

Sprawdzaj czy Twój plan pozostaje w łączności z wartościami





Publicznie się zobowiąż

Postaraj się, aby inni wiedzieli, że nad czymś pracujesz, do czegoś dążysz





Ułatwiaj korzystanie z dobrych nawyków

Jeśli masz ćwiczyć rano, wieczorem przygotuj
sobie wszystkie potrzebne rzeczy





Utrudniaj korzystanie ze złych nawyków

Po przekąski chodź do sklepu oddalonego od domu, nie kupuj ich na zapas





Przypominajki o wartościach

Otaczaj się zdjęciami,
przypominającymi o ważnych osobach i
wydarzeniach





Przypominajki o działaniach

Zaczynaj zawsze o tej samej porze





Łącz nowe nawyki ze starymi

Rób przysiadki podczas
przygotowywania kawy





Szukamy „żywych” celów

Unikamy takich, które mogła by spełnić martwa jednostka - np. „nie klócić się”



Plan działania (R. Harris)

- Mój cel to (konkretnie):
- Wartości leżące u podstaw tego celu to:
- Działania, które podejmę, aby osiągnąć te cele to (konkretnie):



Plan działania (R. Harris)

Chcę zrobić trochę miejsca dla następujących myśli/wspomnień, emocji, odczuć, impulsów (po to, aby osiągnąć swój cel):

- Myśli/wspomnienia:

- Emocje:

- Odczucia:

- Impulsy:



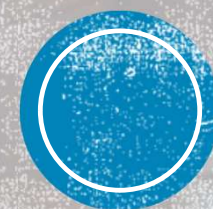
Plan działania (R. Harris)

- Pomocne będzie przypomnienie sobie, że:
- Jeśli będzie taka potrzeba, mogę podzielić ten cel na mniejsze kroki, np.:
- Najmniejszy, najłatwiejszy pierwszy krok to:
- Zamierzam go podjąć dokładnie (kiedy):





Ćwiczenie – ustalenie planu działania



Pokonywanie przeszkód w działaniu Od FEAR do DARE

- F - Fuzja
- E - Wygórowane cele
- A - Unikanie dyskomfortu
- R - Oddalenie od wartość
- D - Defuzja
- A - Akceptacja dyskomfortu
- R - Realistyczne cele
- E - Oparcie o wartości



Twórcza utrata nadziei

- Ten temat przynosi Ci wiele cierpienia. Na pewno wypróbowałaś już kilka sposobów, żeby sobie z nim poradzić.
- Jakie to był sposoby?
- Jakie przyniosły efekty?
- Jak działają na dłuższą metę?
- Wydaje się, że włożyłaś dużo wysiłku, żeby sobie poradzić, ale wiele z tych sposobów nie zadziałało lub nawet pogorszyło sprawę. Wyobrażam sobie, że to bardzo nieprzyjemne uczucie. Czy chciałbyś, żebyśmy razem, jako zespół, spróbowali poszukać lepszych sposobów radzenia sobie z tym tematem?

Niepowodzenia w zadaniach między sesjami

- Trudności są zupełnie naturalne w sytuacji, gdy próbuje się zmienić coś ważnego
- Co stanowiło przeszkodę?
- Czy podobnie dzieje się z innymi ważnymi zadaniami w życiu klienta?
- Czy byłoby coś wartościowego w pokonaniu tej przeszkody?
- Czy poradzenie sobie z tą przeszkodą może być wartościowe samo w sobie?
- Co możemy uwzględnić, aby wykonania zadania stało się możliwe?
- Czy warto zadanie podzielić na mniejsze części?
- Czy jakąś część tego zadania możemy wykonać razem w czasie sesji?
- Jak klient ocenia szansę, że poradzi sobie z dostosowanym zadaniem?





Ćwiczenie

- Omów niepowodzenie i zrewiduj plan

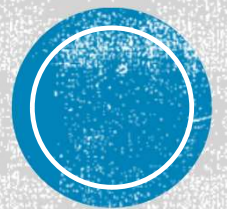


Mniej dyrektywne sposoby na zaangażowane działanie

- Dziennik ryzyka (FAP) - oceniaj swoje działanie na skali ryzyka emocjonalnego (0-10) - możemy zaczynać sesję od przyjrzenia się temu, co się wydarzyło i jak się zachowałeś w obliczu trudności
- Dziennik CRB1 i CRB2 - kiedy zachowałeś się zgodnie z przyzwyczajaniem, mimo że to mało pomocny sposób, a kiedy zdecydowałeś się spróbować czegoś nowego w imię wartości (wg FAP - bliskości, otwartości)
- „Co chciałbyś mi opowiedzieć, kiedy spotkamy się za tydzień?”
- „Co mogłoby sprawić, że przez najbliższy tydzień, będziesz o milimetr bliżej tego, jak chciałbyś żyć?”
- „Niezależnie od tego, czy wykonasz zadanie na które się umówiliśmy, czy nie, obserwuj siebie czy wykonujesz to zadanie i co się z Tobą dzieje, kiedy masz się tym zająć”



Podsumowanie





trzecia
fala



TOUR DE ACT

DOOKOŁA HEKSAFLEKSU

ETAP IV

