

# Trening umiejętności psychologa i klienta

3 życzenia + kartka przy twarzy

Wiktoria Zielińska

# Plan spotkania

1. Fuzja w ACT - wprowadzenie teoretyczne
2. 3 życzenia - **doświadczenie własne**
3. 3 życzenia - **scenka**
  
4. Akceptacja w ACT - wprowadzenie teoretyczne
5. Kartka przy twarzy - **doświadczenie własne**
6. Kartka przy twarzy - **scenka**

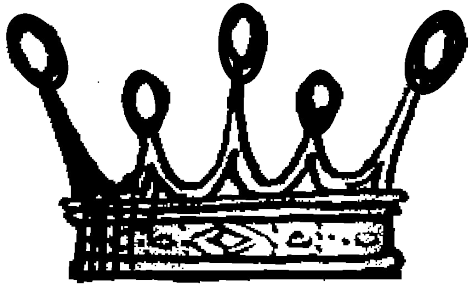


Kiedy **nie znam** treści  
doświadczenia klienta



Kiedy **znam** treść  
doświadczenia klienta

# Eksperymenty psychologiczne w gabinecie

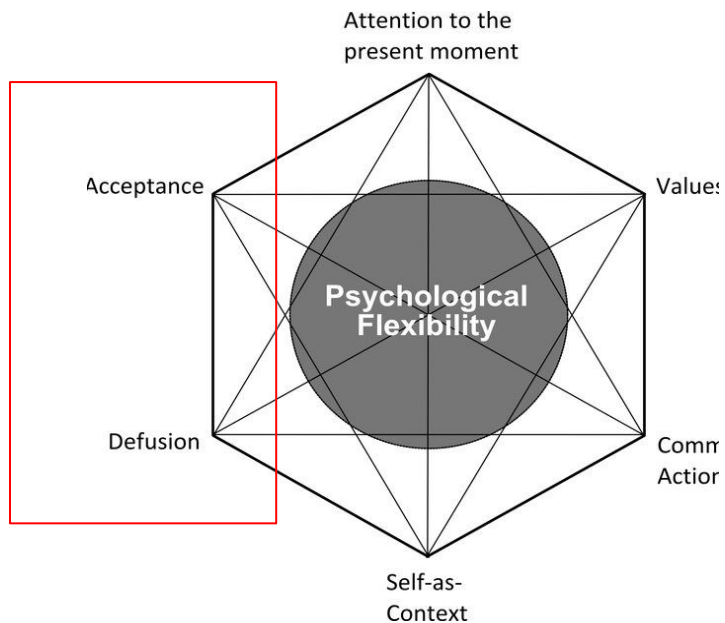


- funkcja
- autentyczność
- fundament bezpieczeństwa w relacji
  - wprowadzenie
  - uważność na siebie i klienta
  - powrót do spokoju



# Funkcjonalność słowa...i źródło cierpienia

czyli PO CO mi te myśli?



# Fuzja i defuzja

- “Fuzja to **pochłonięcie** własnymi myślami i pozwolenie im by **zdominowały** nasze zachowanie
- Defuzja to oddzielenie się lub zdystansowanie od swoich myśli, to przyglądanie się im, zauważanie, pozwalanie by przychodziły i odchodziły
- Fuzji szukamy w historii klienta w 6 obszarach: zasady, powody, oceny, przeszłość, przyszłość i Ja.
- Defuzja to nie technika to proces - techniki służą uczeniu się tego procesu”

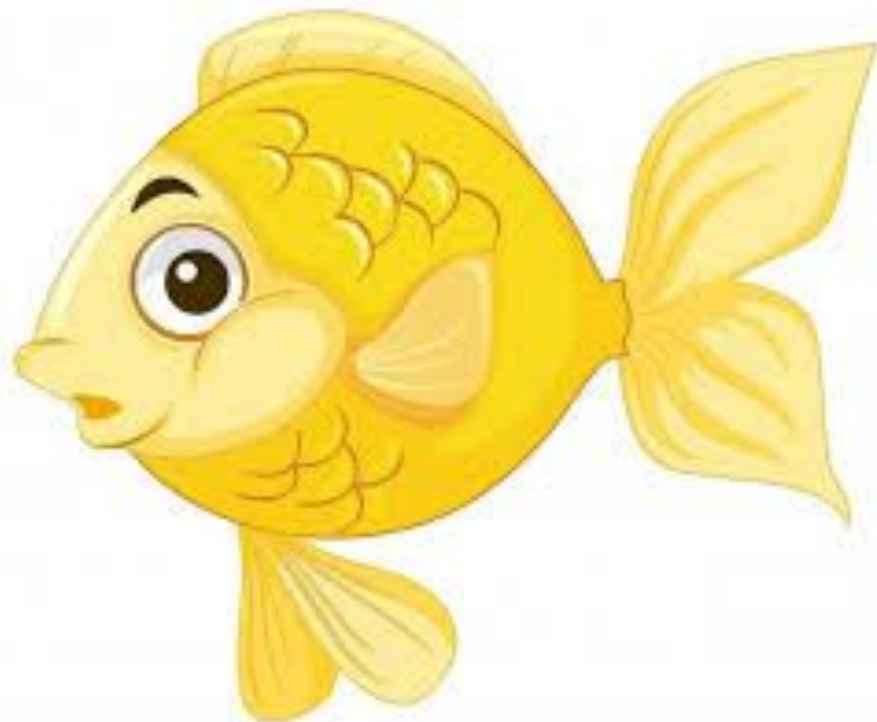


# Kontekst i funkcja, czyli kiedy sięgamy po to ćwiczenie

CEL: ujrzeć prawdziwą naturę myśli (to tylko słowa i obrazy); nauka reagowania na użyteczność myśli a nie ich dosłowność (czyli na ich funkcję a nie prawdziwość)

- gdy myśli stanowią przeszkodę w wartościowym życiu
  - nauka zauważania, że myśli nie kontrolują działań
  - celem nie jest lepsze samopoczucie ani pozbycie się niechcianych myśli
  - celem jest zredukowanie oddziaływania mało pomocnych procesów poznawczych na zachowanie oraz ułatwienie bycia psychologicznie obecnym i zaangażowanym w doświadczenie, umożliwienie wartościowego życia
- 
- **Dwa warianty ćwiczenia: “dla siebie” i “dla kogoś bliskiego”**

Wyobraźcie sobie, że...



Zapraszam Cię do wzięcia udziału w **eksperymentcie** psychologicznym. Na początku może wydawać Ci się szalony czy dziwny. Spróbuj użyć wyobraźni i wejść w to ćwiczenie tak głęboko jak będzie to dla Ciebie okej. Ćwiczenie będzie miało **dwie części**. Ja będę Ciebie przez nie prowadzić. Poproszę Cię o zapisywanie na kartce pewnych rzeczy - to co na niej będzie może pozostać tylko dla Ciebie. Poproszę Cię jedynie o dzielenie się swoimi doznaniem z tu i teraz. Jeśli w jakimś momencie eksperymentu pojawi się zbyt duży dyskomfort to proszę poinformuj mnie o tym. Rozpoczynamy?

1. Wyobraź sobie, że jestem złotą rybką. Pomyśl jakie życzenie mogłabym dla Ciebie spełnić. Zapisz je na kartce. Możesz napisać też drugie...i trzecie.
2. Opowiedz mi o tym jakie doznania (myśli, emocje) pojawiają się w związku z tymi życzeniami. Jakie będzie Twoje życie kiedy te życzenia się spełnią?
3. Wyobraź sobie, że jedno z tych życzeń nie zostanie spełnione. Wybierz które i wykreśl je z kartki. Niestety drugie też się nie spełni, pozostanie tylko jedno. Sprawdź jakie doznania pojawiają się kiedy wykreślasz swoje życzenia.
4. (teraz najtrudniejszy etap, sprawdź przed nim jak ma się klient) Teraz wykreśl pozostałe życzenie. Ono też się nie spełni. Możliwe, że żadne z tych życzeń się nie spełni. Ja nie jestem złotą rybką. Opowiedz mi o tym jakie myśli, emocje i doznania z ciała się teraz w Tobie pojawiają.
5. To czego być może teraz doświadczasz to proces fuzji z myślami, sklejenia z nimi. To był tylko eksperyment. Ja jako psycholog stałam się w nim reprezentacją wewnętrznego głosu, który czasami przekreśla nasze plany, życzenia czy marzenia. Jednak ani ja ani myśli nie możemy stanąć Tobie na drodze do działania w kierunku tego co ważne. Pamiętasz swoje życzenia? Jakie kroki można podjąć (może już dziś) by się do nich zbliżyć? Jakie wartości za nimi stoją? (takie poszukiwania to proces defuzji:))

Kartka przy twarzy...czyli kiedy myśli przysłaniają nam świat i samych siebie



Zacznijmy od doświadczenia :)

# Akceptacja, czym jest a czym nie jest

Akceptacja oznacza **pozwolenie** swoim myślom i uczuciom być takimi, jakie są, bez względu na to czy są przyjemne, czy też bolesne; oznacza **otwieranie się i robienie im miejsca**, rezygnację z walki z nimi oraz pozwalanie by w naturalny sposób przychodziły i odchodziły

To NIE jest postawa rezygnacji, tolerancja, zaciskanie zębów i wytrzymywanie czegoś czy lubienie tego.

**Nie jest to bierna postawa** - akceptacja zachęca do podejmowania działań na rzecz wartości - “działając pomimo”, robiąc miejsce dla dyskomfortu.

# Kontekst i funkcja, czyli kiedy sięgamy po co ćwiczenie

CEL: pozwolenie sobie na bolesne osobiste doświadczenia gdy i jeśli to umożliwia działanie w zgodzie z własnymi wartościami

- gdy unikanie doświadczenia stanowi przeszkodę w działaniu w zgodzie z wartościami
- gdy szukamy innej formy wchodzenia w interakcję z doświadczeniem, poszukanie funkcji doświadczenia

*Zrozumieć ACT - Russ Harris*

na poziomie ogólnym, osoby wykonujące to ćwiczenie, mogą doświadczyć czym jest a czym nie jest akceptacja; samo ćwiczenie daje ogromne pole manewru i może stanowić punkt wyjścia do wielu obszarów tematycznych w pracy z klientem

Zapraszam Cię do ćwiczenia, w którym doświadczysz trzech perspektyw “bycia” z myślami i odczuciami. Może ono wydawać się dziwne, jednak pamiętaj, że to eksperyment. Gdyby w jakimkolwiek momencie budził zbyt duży dyskomfort, poinformuj mnie proszę. Rozpoczynamy?

1. Wyobraź sobie, że na tej kartce zawarte są wszystkie Twoje trudne myśli, emocje, przeżycia, historie ect.. Chwyć ją w obie ręce, tak by nikt nie dał rady jej wyciągnąć.
2. Teraz spróbujemy pierwszej perspektywy. Trzymaj swoją kartkę blisko swoich oczu, tak by widzieć tylko ją. Wyobraź sobie, że właśnie w tej postawie masz rozmawiać z kimś dla Ciebie bliskim o tym co dla niego ważne; że masz oglądać ulubiony film; gotować posiłek, przytulić przyjaciela; iść na spacer..tak trzymając kartkę przy twarzy. Zauważ myśli i odczucia, które się pojawiają kiedy sobie to wyobrażasz.
3. Spróbujmy innej perspektywy. Oddal kartkę od siebie najdalej jak możesz, prostując ręce. Teraz wyobraź sobie, że idziesz do kina; rozmawiasz z bliskimi; prowadzisz samochód; idziesz do pracy...cały dzień trzymasz tak tę kartkę...Daj swojej głowie nazwać myśli, odczucia cielesne towarzyszące temu doświadczeniu.
4. Przejdźmy do ostatniej perspektywy. Połóż teraz kartkę na kolanach. Daj rękom odpocząć. Możesz nawet włożyć kartkę do kieszeni. Znow wyobraź sobie, że masz rozmawiać z kimś bliskim; oglądać film; prowadzić samochód; gotować ect.. Sprawdź jakie myśli, jakie odpowiedzi pojawiają się w Twojej głowie na te wizje. Czy teraz to możliwe? Bezpieczne? Komfortowe? Jeśli Twoja głowa wraca myślami do kartki to wyciągnij ją, obejrzyj i spróbuj ponownie schować.

Pierwsza perspektywa to wszystkie sytuacje kiedy “sklejamy” się z myślami i emocjami. Patrzymy na świat tylko z ich perspektywy. Druga to sytuacja walki z naszymi doświadczeniami. Daje więcej perspektywy, ale na dłuższą metę może nas wyczerpać psychicznie i fizycznie. Ostatnia to postawa akceptacji. Pozwolenie myślom by były, bez walki. To umiejętność bycia z nimi tak by nie oddalały nas od działania na rzecz wartości.

# Bibliografia

Harris, R. (2018), *Zrozumieć ACT. Terapia Akceptacji i Zaangażowania w praktyce.*, Sopot: Wydawnictwo GWP

Hayes, S. C. (2020), *Umysł wyzwolony. Zakończ walkę i żyj w zgodzie ze sobą.*, Sopot: Wydawnictwo GWP

Ćwiczenie kartka przy twarzy przeprowadzone przez Russa Harrisa:

<https://www.youtube.com/watch?v=k43LH7GVegY>