

# Kluczowe kompetencje ACT

Poniżej znajdziesz pewną ilość zdań związanych z kluczowymi kompetencjami ACT. Skorzystaj ze skali, aby określić swoje umiejętności na każdej z nich lub umiejętności osoby, którą oceniasz.

## Skala

1	2	3	4	5	6	7	?
Zawsze nieprawdziwe	Bardzo rzadko prawdziwe	Rzadko prawdziwe	Czasem prawdziwe	Często prawdziwe	Prawie zawsze prawdziwe	Zawsze prawdziwe	Nie wiem

## Rozwijanie gotowości i akceptacji

1	Terapeuta komunikuje klientom, że nie są uszkodzeni czy popsuci, ale że korzystają z nieużytecznych strategii.	
2	Terapeuta pomaga klientom nawiązać bezpośredni kontakt z paradoksalnymi efektami strategii kontroli emocji.	
3	Terapeuta aktywnie korzysta w interakcjach klinicznych z idei użyteczności.	
4	Terapeuta aktywnie zachęca klienta, aby eksperymentował z zaprzestawianiem walki o kontrolę emocjonalną i sugeruje gotowość jako alternatywę.	
5	Terapeuta podkreśla kontrast między użytecznością strategii opartymi na kontroli, a tych opartych na gotowości.	
6	Terapeuta pomaga klientowi śledzić relację między gotowością a cierpieniem.	

7	Terapeuta pomaga klientowi nawiązać kontakt z kosztami wynikającymi z braku gotowości, ponoszonymi w dziedzinie wartościowych kierunków w życiu.	
8	Terapeuta pomaga klientowi doświadczać jakości związanych z gotowością.	
9	Terapeuta korzysta z ćwiczeń i metafor, aby ukazywać gotowość jako działanie zachodzące w obecności trudnych wewnętrznych przeżyć.	
10	Terapeuta modeluje gotowość w relacji terapeutycznej i pomaga klientowi generalizować te umiejętności poza terapię.	
11	Terapeuta umie korzystać ze stopniowanych i ustrukturyzowanych podejść kształcących gotowość.	

### Podważanie fuzji poznawczej

12	Terapeuta rozpoznaje emocjonalne, poznawcze, behawioralne i fizyczne przeszkody klienta do okazania gotowości.	
13	Terapeuta sugeruje, że przywiązanie do dosłownego znaczenia tych doświadczeń czyni gotowość trudną do podtrzymania. Innymi słowy, terapeuta pomaga zobaczyć klientom własne wewnętrzne doświadczenia jako to, czym one są, a nie jako to, czym one reklamują się, że są.	
14	Terapeuta aktywnie podkreśla kontrast między tym, co umysł klienta mówi, że zadziała, a tym, co jego doświadczenie mówi, że zadziała.	
15	Terapeuta korzysta z narzędzi językowych (np. konwencji językowych), metafor i doświadczalnych ćwiczeń, aby tworzyć odstęp między klientem a konceptualizacjami jego doświadczeń.	
16	Terapeuta pracuje nad tym, aby klient eksperymentował z “posiadaniem” trudnych wewnętrznych doświadczeń, korzystając z postawy gotowości.	

17	Terapeuta korzysta z różnorodnych ćwiczeń, metafor i zadań behawioralnych, aby odkrywać ukryte właściwości języka.	
18	Terapeuta pomaga klientom zauważać z większą łatwością własne historie oraz nawiązywać kontakt z oceniającymi i tworzącymi wymówki właściwościami tych historii. Zwraca także uwagę na arbitralność relacji przyczynowych w ich ramach.	
19	Terapeuta wykrywa fuzję podczas sesji i tak samo uczy klienta ją wykrywać.	
20	Terapeuta korzysta z różnorodnych interwencji, aby uświadamiać zarówno ciągły przepływ wewnętrznych przeżyć, jak i to, że te przeżycia nie są toksyczne.	

### Nawiązywanie kontaktu z chwilą obecną

21	Terapeuta umie dokonać defuzji od treści podawanych przez klienta i zwrócić uwagę na chwilę obecną.	
22	Terapeuta sprowadza swoje myśli i uczucia z danego momentu do relacji terapeutycznej.	
23	Terapeuta korzysta z ćwiczeń, aby poszerzyć świadomość doświadczania jako ciągłego procesu (np. ćwiczenia mindfulness lub w wyobraźni, które wspierają klienta w skupianiu się na ciągłym przepływie wewnętrznych doświadczeń).	
24	Terapeuta wykrywa, kiedy klient odpływa w przeszłość lub różne wersje przyszłości oraz uczy, jak wracać do chwili obecnej.	
25	Terapeuta konceptualizuje zachowanie klienta na wielu poziomach i kładzie nacisk na chwilę obecną, kiedy jest to użyteczne.	
26	Terapeuta praktykuje i modeluje wychodzenie ze swego umysłu i powrót do chwili obecnej podczas sesji.	

## Odróżnianie skonceptualizowanego Ja od Ja jako kontekstu

27	Terapeuta korzysta z metafor i ćwiczeń, aby pomóc klientom rozróżnić między treścią ich świadomości a świadomością jako taką, mając na celu wzmocnienie poczucia Ja jako miejsca, pojemnika czy kontekstu dla wszystkich przeżyć oraz wzmocnienie umiejętności działania razem z tymi przeżyciami, zamiast na ich rzecz lub przeciwko im.	
28	Terapeuta korzysta z metafor i ćwiczeń, aby redukować przywiązanie klienta do skonceptualizowanych wersji Ja lub skonceptualizowanych Innych, gdy te konceptualizacje tworzą problematyczną sztywność lub przeszkadzają w elastycznym reagowaniu.	
29	Terapeuta pomaga klientom nawiązywać kontakt z szerokim i zintegrowanym poczuciem Ja poprzez budowanie poczucia bycia częścią większej całości, która rozciąga się w czasie i przestrzeni oraz pomiędzy różnymi ludźmi – czy to na poziomie grupy, ludzkości jako całości lub ciągłości świadomości jako takiej.	
30	Terapeuta pomaga klientom elastycznie przyjmować perspektywę wobec siebie samych, innych osób oraz własnych doświadczeń, co sprzyja elastycznym i troskliwym sposobom reagowania. Do takich perspektyw można wliczyć spojrzenie na siebie z perspektywy różnych skonceptualizowanych Ja (np. Ja pełnego miłości), perspektywy innych (prawdziwych lub wyobrażonych), perspektyw czasu (przeszłości, przyszłości) i perspektywy różnych miejsc.	

## Określanie wartościowych kierunków

31	Terapeuta pomaga klientom określić wartościowe kierunki w życiu.	
32	Terapeuta pomaga klientom zaangażować się na rzecz tego, co chcą, aby reprezentowało ich życie, podporządkowując terapię temu procesowi.	
33	Terapeuta uczy klienta odróżniać między wartościami i celami.	
34	Terapeuta rozróżnia między osiągniętymi wynikami a zaangażowaniem się w sam proces życia.	

35	Terapeuta oznajmia o własnych wartościach istotnych podczas terapii oraz modeluje ich ważną rolę.	
36	Terapeuta szanuje wartości klienta i, jeśli nie jest w stanie ich wspierać, oferuje skierowanie do innego terapeuty lub inne alternatywy.	

### **Tworzenie schematów zaangażowanego działania**

37	Terapeuta pomaga klientowi identyfikować cele oparte na wartościach i tworzyć plan działania związany z nimi.	
38	Terapeuta zachęca klienta, aby podjął i utrzymał zaangażowanie w obecności postrzeganych przeszkód (np. lęku przed porażką, traumatycznych wspomnień, smutku, posiadania racji) i by oczekiwał dodatkowych przeszkód jako konsekwencji angażowania się w zaangażowane działanie.	
39	Terapeuta pomaga klientowi docenić jakości związane z zaangażowanym działaniem (np. witalność, poczucie rozwoju) i utrzymując kontakt z tym jakościami zachęca do podejmowania małych kroków.	
40	Terapeuta utrzymuje skupienie klienta na coraz większych i większych schematach działania, aby pomóc mu podtrzymać celowe działania w przeciągu czasu.	
41	Terapeuta nieoceniająco integruje potknięcia i nawroty klienta z procesem utrzymywania zaangażowania i budowania szerszych schematów efektywnego działania.	

### **Postawa terapeutyczna ACT**

42	Terapeuta rozmawia z klientem z równego, wrażliwego, troskliwego, szczerego i komunikatywnego punktu widzenia, szanując zawsze obecną u klienta umiejętność przejścia z nieużytecznego do użytecznego sposobu reagowania.	
43	Terapeuta jest gotów otworzyć się na swój własny temat, gdy służy to celom klienta.	

44	Terapeuta unika korzystania z interwencji ACT w postaci gotowych formułek, zamiast tego dostosowując je do konkretnych potrzeb konkretnych klientów. Terapeuta jest gotów zmienić tok pracy, aby dostosować się do tych potrzeb w dowolnej chwili.	
45	Terapeuta dostosowuje interwencje i tworzy nowe metafory, doświadczalne ćwiczenia i zadania behawioralne, aby dostosować się do doświadczeń, praktyk językowych oraz społecznego, etnicznego i kulturowego kontekstu klienta.	
46	Terapeuta modeluje akceptację w obliczu treści stanowiących wyzwanie (np. tego, co pojawia się podczas terapii), będąc także gotowym przyjmować sprzeczne lub trudne idee, uczucia i wspomnienia bez żadnej potrzeby, aby je rozwiązać.	
47	Terapeuta wprowadza doświadczalne ćwiczenia, paradoksy i metafory tam, gdzie to stosowne, zmniejszając jednocześnie nacisk kładziony na dosłowne ich interpretowanie.	
48	Terapeuta zawsze sprowadza dany temat z powrotem do tego, co mówi na ten temat doświadczenie klienta, i nie próbuje zastąpić tego rzeczywistego doświadczenia własnymi opiniami.	
49	Terapeuta nie kłóci się z klientem, nie robi mu wykładów, nie przymusza go do niczego lub nie próbuje go do niczego przekonać.	
50	Procesy ważne dla ACT są rozpoznawane w chwili obecnej i – gdy to na miejscu – są bezpośrednio wspierane w kontekście relacji terapeutycznej.	