

WSPÓŁCZUJĄCY I ELASTYCZNY TERAPEUTA



RIKKE KJELGAARD

Licencjonowana psycholog
Trener ACT



Dziękuję

Paweł & Bartosz



Program

- [stosunkowo] krótkie wprowadzenie do ACT
- Jak być efektywną w pracy nad kreatywnym brakiem nadziei
- Jak być elastyczną i płynnie przechodzić pomiędzy procesami ACT
- Jak wykorzystywać współczucie na sesji
- Jak wprowadzać kształtowanie zachowania podczas sesji
- Jak kierować współczuciem wobec siebie w roli terapeutki



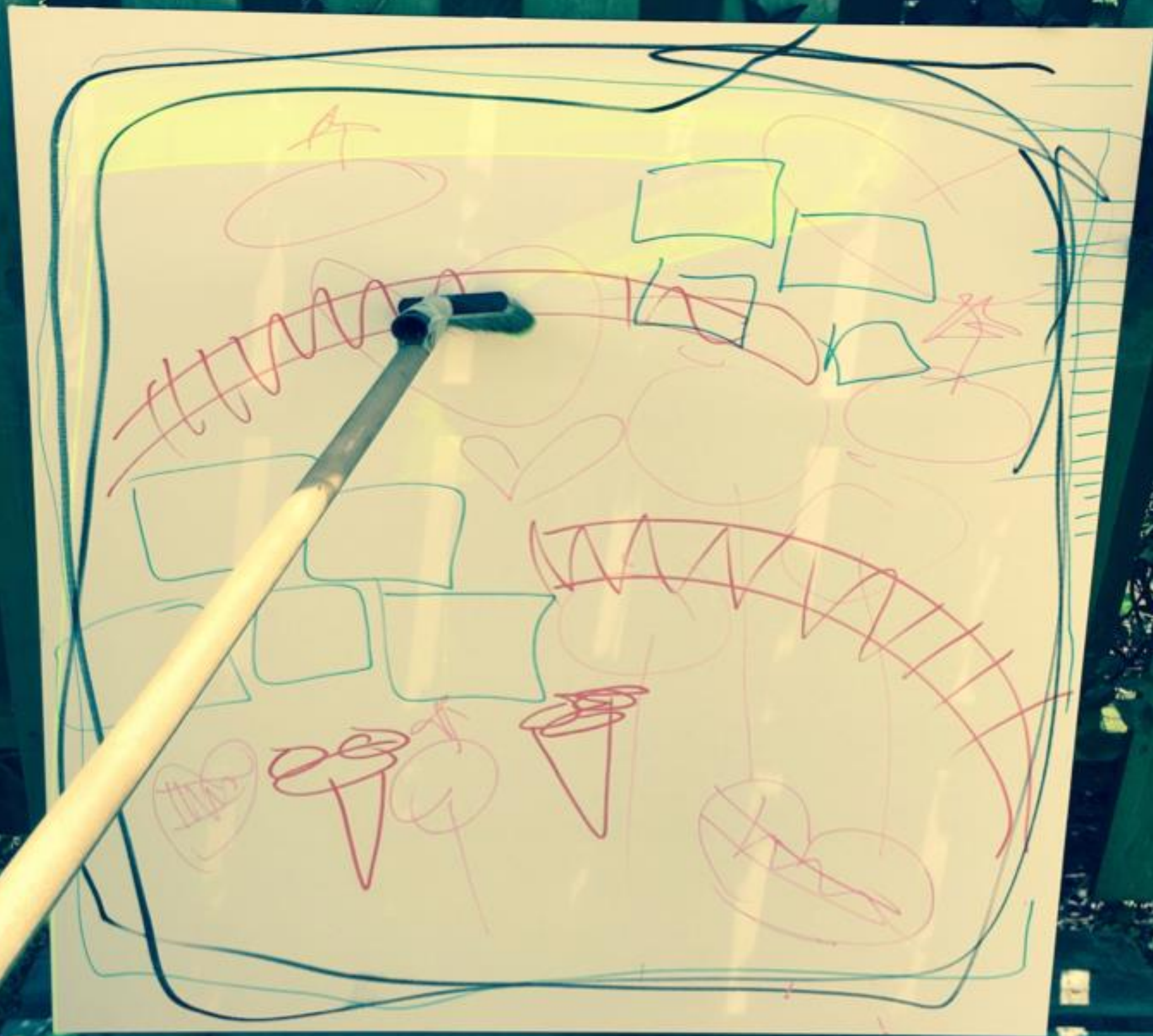
- Wywoływanie zajebistej (badass) terapeutki w sobie
- Elastyczność i płynność
- Podejmowanie działań na podstawie wartości towarzyszących terapeutce

Kim jesteś?



Nauka przez działanie







Odwaga





Rikke Kjelgaard

"Kobieta pewna siebie i na dużym luzie"



Rikke Kjølgaard

"Głupia i niekompetentna"

Zapraszam Was

- Do zadawania pytań
- Do udzielania sobie zgody na odczuwanie
- Udzielania tej zgody innym
- Co ma miejsce w Polsce, zostaje tutaj
- Jestem tu dla Was

Nie jesteś sam/sama



Podziel się z partnerem

- Jakie niekomfortowe myśli, uczucia i inne doświadczenie mogą się teoretycznie tutaj pojawić?
- Jak wygląda Twoje zachowanie związane z unikaniem doświadczenia?
- Jak chciałabyś lub chciałbyś się zachować?
- Czego potrzebujesz, gdy jest ciężko?
- Jak ty i twój partner/partnerka w ćwiczeniu możecie się wspierać?





ACT



”Najbardziej
zdzumiewającym
faktem
dotyczącym
ludzkiej
egzystencji jest
to, jak trudno
ludziom jest być
szczęśliwymi”.

Steven Hayes



We may have all come on different ships, but
we're in the same boat now.

(Martin Luther King, Jr.)

Terapia akceptacji i zaangażowania

Bieżąca chwila

Akceptuj

Wartości

Defuzja

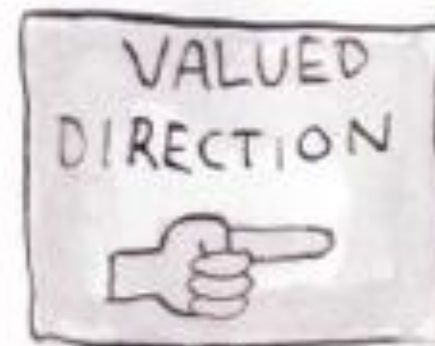
Zaangażowane
działanie

Ja jako kontekst



Terapia akceptacji i zaangażowania





nerq

Terapia akceptacji i zaangażowania

Bieżąca chwila

Akceptuj

Wartości

Defuzja

Zaangażowane
działanie

Ja-jako-kontekst



Terapia akceptacji i zaangażowania



Defuzja









Kiedyś sądziłem, że mózg jest najwspanialszym organem w moim ciele. Potem zdałem sobie sprawę, kto mi to podpowiada.

Emo Philips

Zabierz swój umysł na
spacer



Co sobie mówimy?



Nasz wspólny los

Rozmawiaj ze sobą w ten sam sposób jak
robiłabyś to z osobą, którą naprawdę kochasz



Terapia akceptacji i zaangażowania

Bieżąca chwila

Akceptuj

Wartości


Defuzja

Zaangażowane
działanie

Ja-jako-kontekst



Terapia akceptacji i zaangażowania



Bieżąca chwila





Muzyka i reflektory punktowe



"Mężczyzna w lustrze"
J2 & Cameron The Public



Słodki punkt



Terapia akceptacji i zaangażowania

Bieżąca chwila

Akceptuj

Wartości

Defuzja

Zaangażowane
działanie

Ja-jako-kontekst



Terapia akceptacji i zaangażowania



Ja-jako-kontekst





Czy jesteś głodna/głodny?





Terapia akceptacji i zaangażowania

Bieżąca chwila

Akceptuj

Wartości

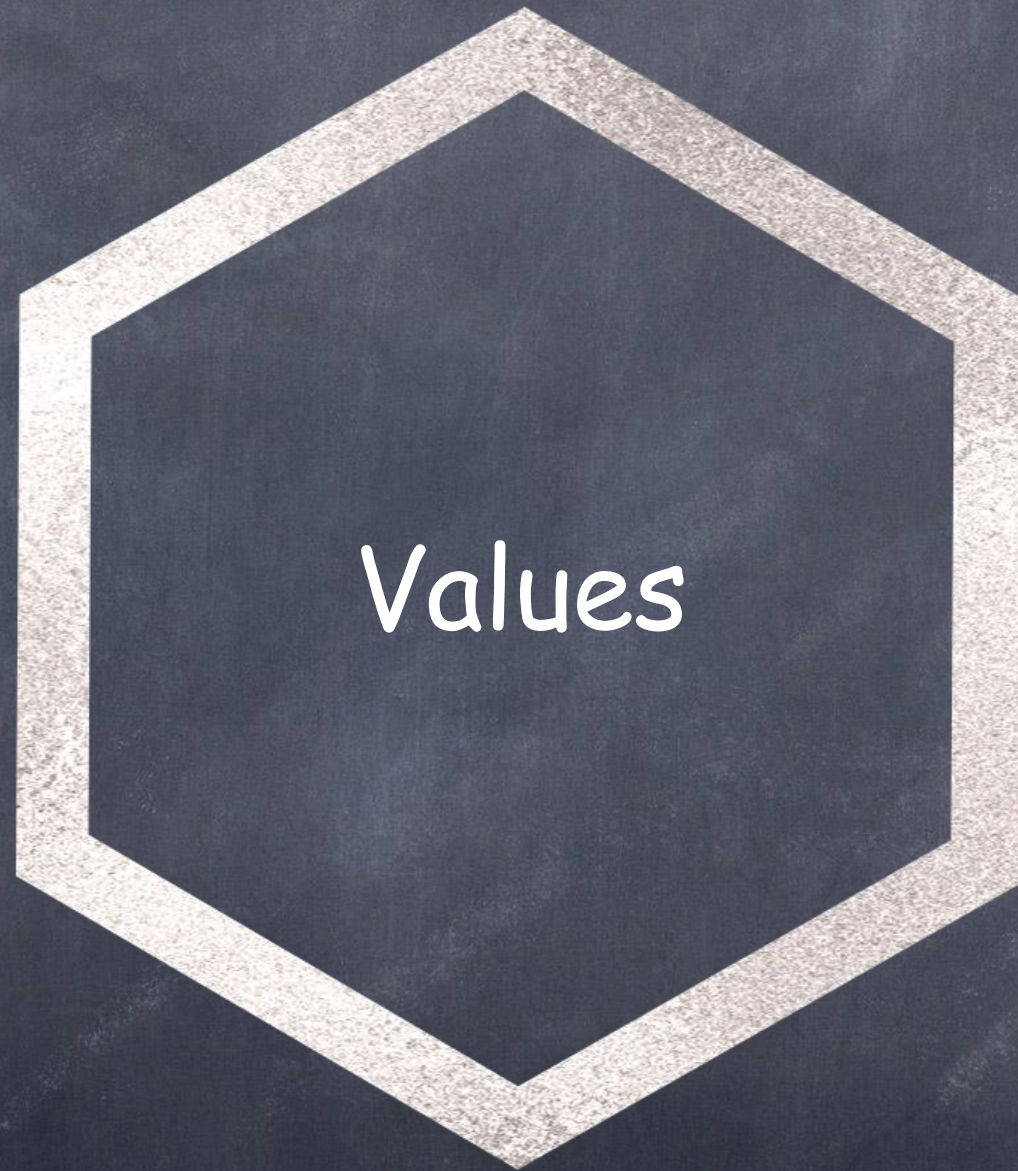
Defuzja

Zaangażowane
działanie

Ja-jako-kontekst



Acceptance and Commitment Therapy



Wartości kontra cele











Terapia akceptacji i zaangażowania

Bieżąca chwila

Akceptuj

Wartości

Defuzja

Zaangażowane
działanie

Ja-jako-kontekst



Acceptance and Commitment Therapy



Jeśli nadal będziesz robiła to, co zawsze
robiłaś, nadal będziesz uzyskiwała tylko to,
co zawsze uzyskiwałaś.

Eleanor Roosevelt





To co podlewasz wzrasta

DIFFICULT CLIENTS



Punkty zapalne

- Kiedy masz poczucie, że „utknęłaś” w terapii?
- Jakie są twoje „punkt zapalne”?
- Jakie myśli i uczucia się pojawiają?
- Co robisz, gdy tak się dzieje?





Strategie

Pisanie na tablicy

Robienie dużych notatek

Picie/jedzenie

Zlecanie zadań domowych

Zawieranie kontraktów

"Mowa sprzedażowa"

"Mowa naukowa"

Obwinianie klientów

Ruminowanie o tym, co zrobić jako następne

Inne...?



Twoje wartości

Jakie są twoje wartości w roli terapeutki?

Gdybyś działała w zgodzie ze swoimi wartościami, jakby to wyglądało w gabinecie terapeutycznym?

Co robił(a)byś rzadziej?

Co robił(a)byś częściej?

Na co byś musiał(a) w związku tym zrobić miejsce?





Twoje pięć minut

Kojący dotyk



Kreatywny brak nadziei

- Czemu miałoby być poświęcone twoje życie?
- Jakie bariery się pojawiają?
- Co robisz, by sobie z nimi poradzić?
- Jak to się sprawdza w twoim przypadku?
- Jakie koszty się z tym wiążą?

Współczucie

Twoje cierpienie w moim sercu



Empathy

Współczucie wobec siebie

1. Kontaktuj się z bieżącą chwilą: zauważaj i uznawaj swoje bolesne myśli i uczucia
2. Życzliwość: podążaj za wartością życzliwości wobec siebie – w słowach, myślach, wyobrażeniach i działaniu
3. Defuzja: wykonaj defuzję wobec ostrego, osądającego wewnętrznego głosu
4. Akceptacja: otwieraj się i rób miejsce na bolesne myśli i uczucia
5. Uprawomocnienie: uprawomocniaj swoje cierpienie jako normalną i naturalną część bycia człowiekiem

Autor: Russ Harris

Współczucie

The things you are telling
yourself you probably
wouldn't say to someone
else



"Mam ciebie"



"Mam ci coś do powiedzenia"







...of your I
...quietness
...verses 5, 11, 17
...only in Israel.
...of Israel. Let me leave
...restriction with them
...as limits, whether
...without. Then we expect
...who do not yet understand
...in prayer, this morning
...I have seen in things
...and am surprised at the
...sustained
...at a high level
...with the



Otwieraj się
Bądź obecna
Rób to, co ma
znaczenie

In the end, only three things
matter: how much you loved,
how gently you lived, and
how gracefully you let go of
things not meant for you.

-Buddha

A small, fluffy dog with light brown and white fur is captured mid-jump on a paved path. The dog's mouth is open, showing its tongue, and its front paws are tucked up. In the background, a person wearing a blue shirt and dark pants is walking away from the camera on the same path. The path is bordered by green grass on the left and a dark, wooded area on the right.

Live like someone left the

gate open!



www.rikkejelgaard.com