KONCEPTUALIZACJA PRZYPADKU ACT

INNY RODZAJ KONTRAKTU TERAPEUTYCZNEGO

Fragment nt. świadomej zgody:

- Nasza praca jest dla mnie bardzo ważna. Może się ona skupić na pomocy tobie, byś mniej zmagał się z tymi myślami, emocjami, wrażeniami z ciała i wspomnieniami, których nie chcesz mieć w swoim życiu, abyś lepiej poruszał się w kierunku tego, co jest dla ciebie w życiu ważne. Czasami nasza własna historia życia może utrudniać nam funkcjonowanie. Podczas tej wspólnej pracy będziemy zawsze skupiać się na tym, na co masz największą nadzieję, na twoich celach lub innych ważnych efektach naszej pracy na twoje życie. Poprzez naszą pracę, mam nadzieję, że stopniowo będziesz się uczyć nowego sposobu odnoszenia się do tych rzeczy, z którymi od dawna sie zmagasz.

Gordon & Borushok (2017)

ELASTYCZNOŚĆ PSYCHOLOGICZNA

Nowy miernik zdrowia

TEORIA RAM RELACYJNYCH

Nasza siła i zmagania płyną z tego samego źródła

CO BYŚCIE WYBRALI?

W ŻYCIU NIE MA PRZYCISKU USUŃ

Nie możemy pozbyć się naszych myśli

Villate, Villate, & Hayes, 2016

BRAK ELASTYCZNOŚCI PSYCHOLOGICZNEJ

Cierpimy z powodu języka

Nie zepsuty – po prostu inny

Barnes-Holmes, Barnes-Holmes, McHugh & Hayes, 2004; Cordova & Scott, 2001

ACT I CBT

Hayes, Masuda, Bissett, Luoma, & Guerrero, 2004; Zettle & Hayes, 1986; Zettle & Rains, 1989

TWORZENIE KONTEKSTU DO WYBORU. . .

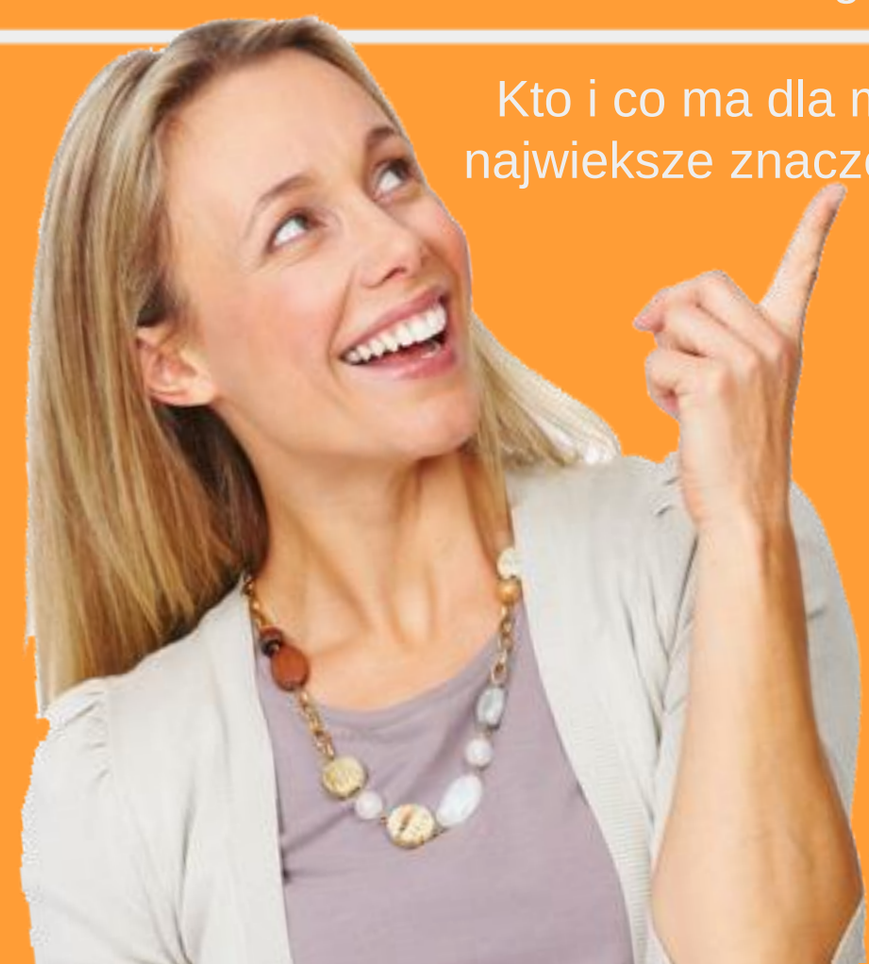
Droga z dala od

Niechciane / awersyjne doświadczenia

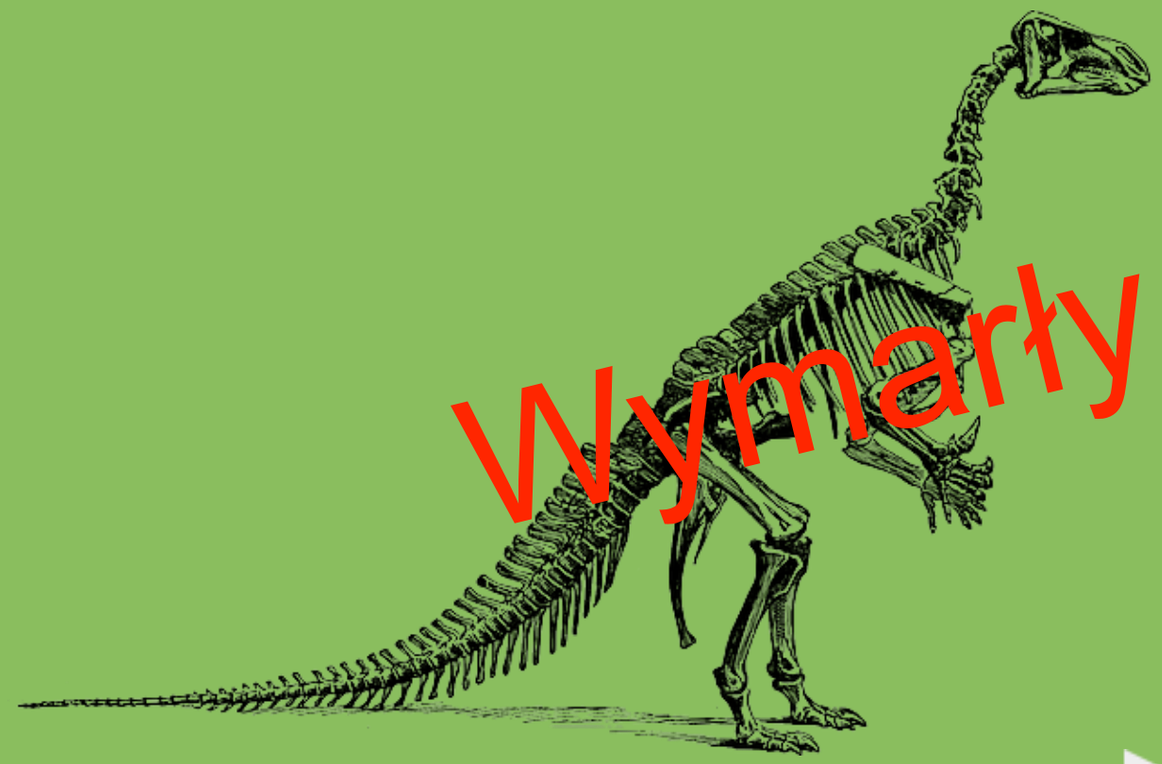
Me Noticing

Droga do

Kto i co ma dla mnie najwieksze znaczenie



Nauka przez uczenie się na wielu przykładach (*multiple exemplar training*)



Jak nazwiecie gatunek, który wyłącznie próbuje uciec przed bólem?

Jak nazwiecie gatunek, który wyłącznie działa na rzecz wartości?

KONTAKT Z CHWILĄ OBECNĄ

AKCEPTACJA

Droga z dala od

Niechciane / awersyjne doświadczenia

ZAANGAŻOWANIE

Droga do

Kto i co ma dla mnie najwieksze znaczenie

DEFUZJA

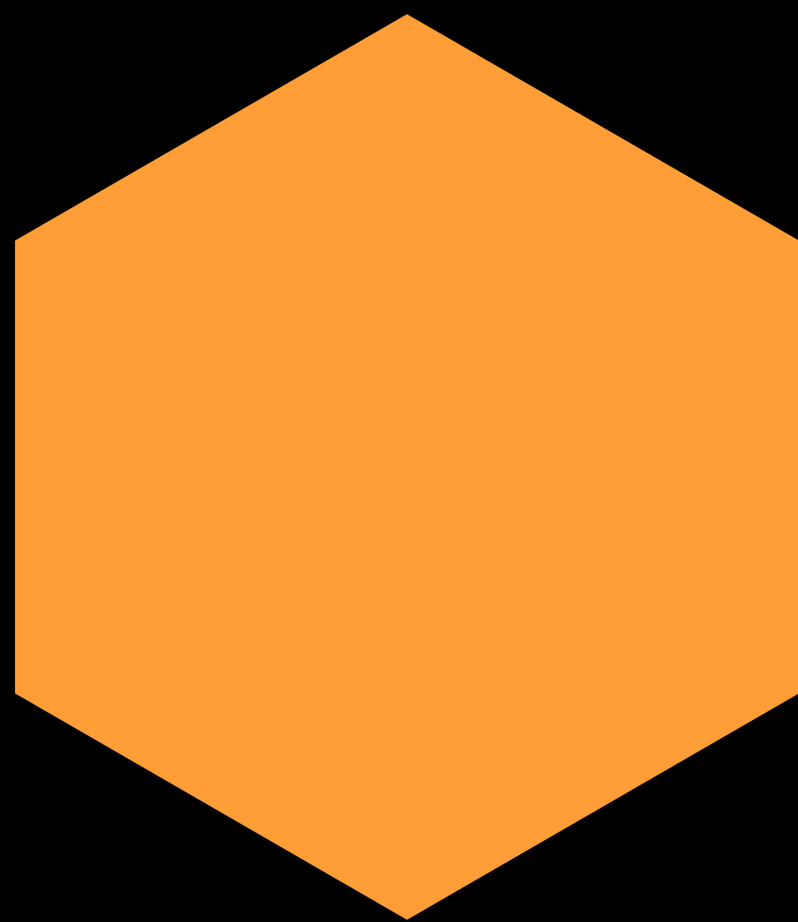
WARTOŚCI

JA JAKO KONTEKST

HEXA-INFLEX

Nie zwracajacy uwagi
na chwilę obecność

Unikanie
doświadczania



Rozmyte czy
niejasne wartości

Fuzja

Brak działania

Ja jako treść

ZAADAPTOWANIE Z BACH & MORAN (2008)

HISTORIA BILLA

“Patrz, jestem tutaj, ponieważ mam problem. Za dużo piję, a w związkach jestem beznadziejny, bo przejawia się to, jakim przegrańcem jestem. Wyglądam parszywie i niezdrowo żyję. W środku też wyglądam parszywie. Jestem zbokiem i obrzydza mnie to, ale nie umiem się zatrzymać. Nie mogę po prostu wejść w prawdziwy związek, spieprzę to dokładnie tak, jak wszystkie poprzednie. Zamiast tego tylko randkuję i biorę kobiety do łóżka na jedną noc. Czuję się z tym obrzydliwie, ale wciąż to robię. Taką mam wtedy do siebie odrazę, że zajadam to tonami śmieciowego żarcia i dokańczam tabletkami przeczyszającymi. Potrzebuję pomocy, bo sam nie umiem się zmienić. Nie mogę po prostu znieść już samotności. Nienawidzę siebie, a wszyscy inni też. Nikt do mnie się nie odezwie lub nie chce ze mną wyjść gdzieś. Jestem kompletnie sam.”

Gordon & Borushok (2017)

OGÓLNE PYTANIA PRZYDATNE PODCZAS KONCEPTUALIZACJI

- Dlaczego ta osoba zachowuje się w ten sposób?
- Co ta osoba o sobie myśli?
- Dlaczego ta osoba reaguje na mnie w ten sposób?
- Dlaczego ta osoba ma trudności w różnych sferach życia?
- Co powtrzymuje tę osobę przed prowadzeniem takiego życia, na jakim jej zależy?

KONCEPTUALIZACJA PSYCHODYNAMICZNA

- “Matka Billa, wprawdzie kochająca, ale nie można było na niej wcale polegać. Przykładowo, często zapiminała odebrać go ze szkoły. Jako dorosły, Bill doświadcza problemów z piciem i trudno mu uwierzyć, że jego znajomi oraz kochanki będą spójne w relacji z nim. Trzeba mu pomóc zobaczyć, że jego trudności mogą pochodzić ze znajdującego się poza świadomością lęku, że ludzie w jego dorosłym życiu będą się zachowywać tak, jak jego matka.”

KONCEPTUALIZACJA POZNAWCZA

- “Typową problematyczną sytuacją jest to, co dzieje się, gdy Bill miał seks na pierwszej randce. Leżąc w łóżku doświadcza automatycznych myśli “Jestem tak paskudny, co oni we mnie widzą, nigdy nie dzwonią, równie dobrze mogę teraz wstać i wyjść.” Z emocjonalnego punktu widzenia czuje smutek, a zachowanie z tym związane to nagłe wyjście (prawdopodobnie wobec osoby, z którą randkował, wychodząc na nieprzyjazną osobę). Jego atymatyczne myśli to “Jestem za gruby. Nikt mnie nie chce.” Czuje potem smutek, objada się i przeczyszcza. Planem terapii będzie zmniejszych poziom depresji Billa i pomóczmienić mu automatyczne myśli, które łączą niemożność pokochania go z planowaniem następnych wyjść. Skupimy się także na alternatywnych zachowaniach wobec objadania się oraz na testowaniu założeń na temat bycia odrzuconym i połączymy to z pracą nad asertywnością.”

KONCEPTUALIZACJA DSM

- F33.2 epizod depresyjny większy, nawracający, ciężki; Wykluczyć bulimię
- F60.6 unikowe zaburzenie osobowości
- E66.9 nadwaga lub otyłość; wiele porażek w związkach

HISTORIA BILLA

“Patrz, jestem tutaj, ponieważ mam problem. Za dużo piję, a w związkach jestem beznadziejny, bo przejawia się to, jakim przegrańcem jestem. Wyglądam parszywie i niezdrowo żyję. W środku też wyglądam parszywie. Jestem zbokiem i obrzydza mnie to, ale nie umiem się zatrzymać. Nie mogę po prostu wejść w prawdziwy związek, spieprzę to dokładnie tak, jak wszystkie poprzednie. Zamiast tego tylko randkuję i biorę kobiety do łóżka na jedną noc. Taką mam wtedy do siebie odrazę, ale wciąż to robię. Taką mam wtedy do siebie odrazę, że zajadam to tonami śmieciowego żarcia i dokańczam tabletkami przeczyszającymi. Potrzebuję pomocy, bo sam nie umiem się zmienić. Nie mogę po prostu znieść już samotności. Nienawidzę siebie, a wszyscy inni też. Nikt do mnie się nie odezwie lub nie chce ze mną wyjść gdzieś. Jestem kompletnie sam.”

Gordon & Borushok (2017)

KONCEPTUALIZACJA ACT

Lęk przed samotnością, “Nie jestem w stanie być w prawdziwym związku, spieprzę to.“

Nie chcę czuć sie samotni; “Kiedy czuję się obrzydliwie jem śmieciowe jedzenie i biorę tabletki przeczyszczające.”

Zaczyna i przerywa; Niejasne, dlaczego związki są dla niego ważne i co oznaczają w jego życiu

“Jestem beznadziejny w związkach” “Jestem przegrańcem i zbokiem”

Randkowanie, wykorzystywanie ludzi dla seksu

Przemoc wobec siebie; “Jestem przegrańcem i zbokiem”

Droga z dala od

Droga do

Niechciane / awersyjne doświadczenia

Kto i co ma dla mnie najwieksze znaczenie

Samotny

Zawstydzony

“Jestem przegrańcem”

Napalony

Gruby

Sfrustrowany

ZAWSZE PYTAJ SIEBIE WTF!?

(What the Function)
(Jaka to funkcja?)

KAŻDE ZACHOWANIE MA FUNKCJĘ

Picie √ X X

SMS do Kristy √ X X

Śmieciowe jedzenie √ X X

Ćwiczenia

Wyjście z psem

Telefon do siostry

Bill Zauważa

Złamane serce
Samotny
Napalony
Sfrustrowany
Zawstydzony
“Jestem przegrańcem”
Gruby

Mój pies Lucy!
Rodzina
Moja siostra
Moje zdrowie
Bycie w długoterminowym związku

PORUSZANIE SIĘ W KIERUNKU

Może sprawiać, że czujemy się jak na linie

Z Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999

Twórz
sytuacje, które
poszerzają kontekst
sprowadzają do tu i
teraz

Inviting openness to the effectiveness of the response to thoughts

Promoting engagement with a flexible response to thought

Bring awareness to: thoughts/sensations, the response to them and the consequence of that response

Słuchanie smutnej muzyki

Tinder

Wyłączanie się

Cięcie się

Przypalanie się

Ćpanie

Pisanie

Słuchanie muzyki

Wyjście pobiegać

Rozmowa z tatą

Telefon do znajomego

Znalezienie grupy kickboxingowej na uniwersytecie

Droga z dala od niechcianych / awersyjnych doświadczeń

Me Noticing

Droga w kierunku osób i rzeczy, które są dla mnie najważniejsze

Zawstydzony

Samotny

“Jestem nieśmiały!”

Zmęczenie

Kickboxing

Kreatywność

Niezależność

Przyjaźń

TRANSFORMACJA FUNKCJI BODŹCA

HACZYKI

Wszystkie doświadczenia mające wpływ na nasze zachowanie

Słuchanie smutnek muzyki

Tinder

Wyłączanie się

cięcie

Przypalanie się

ćpanie

Pisanie

Słuchanie muzyki

Wyjście pobiegać

Rozmowa z tatą

Telefon do znajomego

Znalezienie grupy kickboxingowej na uniwersytecie

Ja Zauważ am

Droga w kierunku osób i rzeczy, które są dla mnie najważniejsze

Kickboxing

Kreatywność

Niezależność

Przyjaźń

KONSULTACJE TRENING

www.TheZenSocialWorker.ca