FAP i 5 zasad

MATTHEW D. SKINTA, PH.D., ABPP

18 LISTOPADA 2018

Otwierająca medytacja

Przegląd pracy domowej

- Na jakie wyzwania natrafiliście?
- Czy były takie zachowania, które trudno sklasyfikować.

Zasada 3: Naturalnie wzmacniaj CRB2

- Natrualne vs. arbitralne wzmocnienia
  - Arbitralne wzmocnienia – by zaspokoić terapeutę, kształtować klienta w stronę cenienia aprobaty terapeuty
  - Naturalne wzmocnienia – związane z reakcjami w prawdziwym świecie, bardziej dostępne w otoczeniu klienta. Z większą szansą na generalizację.

Zasada 3: Naturalnie wzmacniaj CRB2

- Przykład:

Pacjent: Dlaczego zawsze rozkładasz moje myśli na części pierwsze i oceniasz moje myślenie? Wygląda, jakby niektóre moje myśli były w porządku, a to mnie zniechęca, że je mamy analizować.

Terapeuta: To rewelacja, że mówisz mi, jak się czujesz! Świetna robota!!!

Terapeutyczna miłość

- Zmiana w FAP jest rozumiana jako wzmocnienie oparte na zależności (*contingent reinforcement*), które zachodzi w niedalekim odstępie czasowym i przestrzennym od zachowania, które jest wzmaniane
  - Wymaga to, aby terapeuta był źródłem kochającego i ciepłego wzmocnienia
  - Troskliwe dbanie o kogoś będzie wyglądało różnie pomiędzy różnymi terapeutami FAP, jako że musi być ekspresją ciepła w ramach naturalnego repertuaru terapeuty
  - Terapeutyczna miłość nie jest wymówką dla nieetycznego zachowania – wyrażenie miłości w ramach jasnych granic psychoterapii, mimo że w autentycznie ciepły sposób

Terapeutyczna miłość

- Krytyka (Muñoz-Martínez & Follette, 2018)
  - Termin “miłość” ma silne korzenie i jego wykorzystanie w treningu może prowadzić do pomieszania tak po stronie klientów, jak i terapeutów
  - “Miłosć” może nie ujmować w pełni praktyki różnicowego wzmocnienia w FAP, kształtowania oraz karania w ramach warunków klinicznych

Historia życia (grupy 3-4 osobowe)

- Ćwiczenie wrażliwego kontaktu z własną historią doświadczeń
  - Przez 5 minut, dziel się kluczowymi stratami lub najlepszymi momentami ze swego życia. Jeśli masz pomysł na to, jakie byłyby twoje CRB1, podziel się tym z grupą i daj im zielone światło, aby dali znać, jeśli to zauważą. **To twoja własna historia, nie odgrywanie roli klienta.**
  - Słuchaczu, to **nie** jest dialog – spróbuj słuchać w pełni, jeśli to będzie twoja rola. Jeśli zuważysz 1, którą podzielił się klient, możesz krótko i delikatnie zwrócić na nią uwagę.
  - Po każdej z tur słuchacze będą mieli po minucie, aby podzielić się informacją zwroną, po której dzielący się będzie mieć minutę, aby dać informację zwrotną na temat reakcji partnerów
  - Słuchacze powinni rozważyć otworzenie się na temat *doświadczenia słuchania* – czyli co czułaś słuchając? Co sobie wyobrażasz, próbując wejść w buty osoby otwierającej się? To twoja okazja na praktykowanie Zasady 3.

Opis w szerszej grupie

- Jakie to było uczucie?
- Jak odpowiadało to waszym aktualnym doświadczeniom podczas terapii?
- Jakie pomysły może to dać na waszą przyszłą pracę z klientami?
- Czego się obawiacie?

Odwiedźmy jeszcze raz SORC/BORK

- Zwracając uwagę na CRB2 w kolumnie R, zobacz, jakie zachowania chciałabyś monitorować, aby je wzmocnić, gdy tylko się pojawią?
- Jeśli nie udało ci się rozpoznać żadnych CRB2, jak sobie wyobrażasz, że mogłyby wyglądać u klienta? Jak możnaby je prowokować?
- Dyskusja w małej grupce celem burzy mózgów i późniejszej dyskusji na wspólnym forum.

Zasada 4: Zauważaj swój wpływ na klienta

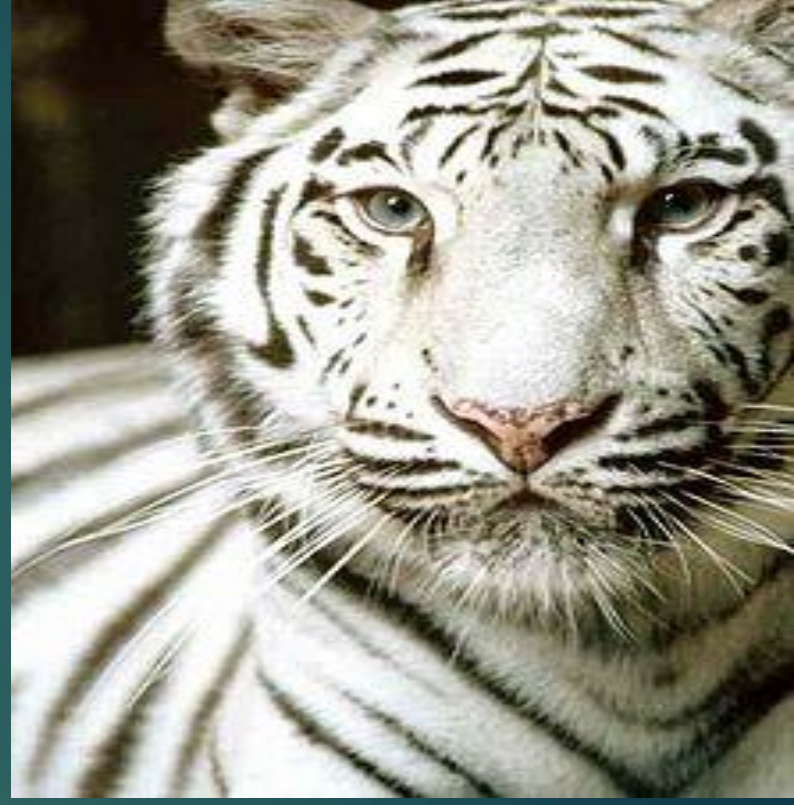
- Czy niecelowo wzmacniasz CRB1s? Karzesz CRB2s?
- Czy unikasz jakichkolwiek tematów, z którymi czujesz się niekomfortowo?
  - Czy masz negatywne doświadczenia życiowe, które przejawiają się jakoś na sesji?
  - Czy jesteś zaniepokojona, że klient się zadurzy w Tobie, jeśli będziesz zbyt otwarta? Lub Ty w kliencie?

Rozróżnianie zachowań terapeuty

- T1 vs. T2 – tak jak przy CRBs, to ważne, aby mieć ogólne pojęcie, w jakim stopniu twoje własne zachowania mają tendencję do zapraszania innych lub odpychania ich.
- Rozpoznawanie własnych T1 i T2 wymaga, aby uczciwie przyjrzeć się własnym historiom i rozważyć, wobec jakich emocji mamy trudność doświadczania lub tendencję, by unikać.

Mohini był tygrysem królewskim, który żył przez lata w zoo narodowym w Waszyngtonie. Przez większość lat jej mieszkanie stanowił stary domek dla lwów – typowa klatka 4x4 metry z żelaznymi kratami i cementową podłogą. Mohini spędzała dni chodząc niespokojnie w tę i we w tę w swych ciasnych kwaterach. Ostatecznie biologowie i kadra zoo pracowali razem nad stworzeniem dla niej naturalnych warunków. Miały kilka tysięcy metrów kwadratowych, góry, drzewa, staw, różnorodne rośliny. Podekscytowani i nie mogący się doczekać, uwolnili Mohini do nowego środowiska. Ale było już za późno. Tygrys od razu poszukał schronienia w samym rogu, gdzie dożył końca swych dni. Mohini krzątała się w tym rogu aż do momentu, w którym wydeptała zupełnie z trawy rejon 4x4 metry.

Być może największą naszą tragedią jest to, że wolność jest możliwa, jednak możemy spędzić lata życia uwięzieni w tych samych starych schematach. Uwikłani w trans nie bycia wystarczająco dobrym, przyzwyczajamy się sami do własnej klatki z ocen siebie i lęku, z niepokojem i rozczarowaniem. Tak jak Mohini, zaczynamy tracić umiejętność nawiązywania kontaktu z naszą wolnością i pokojem umysłu, które są naszym przyrodzonym prawem. Możemy chcieć kochać inne osoby bez zostawiania niczego na potem, być autentyczni, wdychać piękno wokół nas, tańczyć i śpiewać. Jednak każdego dnia słuchamy wewnętrznych głosów, które utrzymują nasze życie w małości. Nawet gdybyśmy mieli wygrać miliony dolarów na loterii lub wyjść za idealną osobą, tak długo jak czujemy, że nie jesteśmy wystarczająco dobrzy, tak długo nie będziemy w stanie cieszyć się możliwościami przed nami. W przeciwieństwie do Mohini możemy jednak nauczyć się rozpoznawać, kiedy utrzymujemy sami siebie w pułapce własnych przekonań i lęków. Możemy dostrzec, jak marnujemy nasze cenne życie.



Mohini (Tara Brach)

Mohini

- Kiedy czułaś sie w potrzasku (w klatce 4x4m) w twoim życiu?
- Nazwij jedną rzecz, którą robiłaś, która utrzymywała ciebie w klatce 4x4
- Napisz jedną czy dwie odpowiedzi i wyślij je w prywatnym czacie do Matthew lub Bartosza, a oni skopiują to bez danych osobistych do czata grupowego, by umożliwić anonimowe dzielenie się. Poświęć 2-3 minuty w ciszy, aby się z tym zapoznać
- Co zauważyliście?
- Jak twoja klatka 4x4 nanosi się na T1s, które możesz wyrażać w obecności klientów?

Odwiedźmy jeszcze raz SORC/BORK

- Jakie CRB1s twoich klientów mają dużą szansę na unikanie z racji twoich T1s?
- Czy są jakiekolwiek CRB2s, których możesz nie wzmacniać z racji przeszkód wynikających z własnej historii?
- Jakie konsekwencje interpersonalne w kolumnie C mogą nakładać się na twoje własne 1 i 2?
- Dyskusja w małej grupie, a po niej wspólna.

Zasada 5: Wspieraj uogólnianie

- W jaki sposób to zachowanie służy klientowi?
- Czy między tym, co dzieje się na sesji, a tym, co dzieje się w relacjach poza nią, dzieje się coś wspólnego?

Fapowy dziennik ryzyka

- Standardową formą praktyki jest *dziennik ryzyka*
  - Dzienniki ryzyka kładą nacisk na ryzyko emocjonalne – zachowania, które mogą pomóc nam nawiązać kontakt z kontekstami lub emocjami, których unikamy. Przykłady:

1. Wyrażenie wobec kogoś swoich prawdziwych uczuć
2. Pójście na zajęcia ze sztuki
3. Porozmawianiem z kimś obcym w obcym języku

- Typowo przepisywane jako materiał do codziennej pracy i będące przedmiotem rozmowy na następnej sesji.
  - Ryzyko powinno być ocenione na skali od 1 do 10, aby pomóc dostrzegać szersze klasy zachowania, z którymi klient ma problem
  - Kursy FAP z poziomu I wiążą się praktyką tego u terapeuty i składanie z tego raportu w przeciągu 8 tygodni

Zebranie tego razem

- Logiczna interakcja FAP (Weeks et al., 2012)
  - Próba przejścia przez wszystkie zasady FAP celem stworzenia “idealnej” interakcji.
  - Może zajść wiele razy w ciągu jednej sesji.

Logiczna interakcja FAP

- 1) Pamiętaj o uwarunkowaniach wynikłych ze wzmocnień (contingencies of reinforcement), które ukształtowały, kim jest twój klient. Nawiąż kontakt ze swą troską wobec ran i strat klienta. Bądź świadoma CRB1s i CRB2s w kontekście tej historii życia (Zasada 1).
- 2) Nawiąż kontakt z klientem przez wzrok i mowę ciała, która będzie przekazywać czutą przez ciebie troskę.
- 3) Uprawomocniaj to, co klient próbuje ci powiedzieć, zarówno w danym momencie, jak i ogólnie w toku wspólnej pracy.
- 4) Biorąc pod uwagę, nad czym klient teraz pracuje, spytaj go lub skomentuj coś w prowokujący sposób (Zasada 2), co albo wywoła CRB2 lub wywoła CRB1, które może być ukształtowane w CRB2. Podtrzymuj taki rodzaj kontaktu, jeśli to tylko możliwe, tak długo, aż otrzymasz od klienta CBR2, niezależnie jak mała będzie poprawa.

Logiczna interakcja FAP

- 4b) Może być czasem pomocne, aby wypróbować podejście "z zewnątrz do wewnątrz" ("out-to-in") – czy jest jakieś zmaganie czy wyzwanie w codziennym życiu klienta, na temat którego masz podejrzenia, że przejawia się też podczas sesji?
- 5) Naturalnie wzmacniaj ten CRB2 autentyczną, pozytywną reakcją (Zasada 3).
- 6) Sprawdź, czy było to rzeczywiście wzmacniające (Zasada 4). Jeśli nie, to sprawdź, co by było.
- 7) Pomóż klientowi określić, jakie mogą być oznaki poprawy na żywo, a także zbadaj, jak można by te zachowania wypróbować w codziennym życiu (Zasada 5).

Odgrywanie ról

- Wybierz klienta, z którym chciałabyś skorzystać z nowonauczonych technik FAP
  - Podziel się wybranymi CRB2 z partnerem
  - Odegrasz klienta, natomiast twój partner będzie próbować podążać za model wykorzystując wszystkie 5 zasad
- Demonstracja?
- Każda osoba będzie mieć okazję, aby praktykować role terapeuty

Model ACL / ŚMO :)

- Nowsze książki kładą nacisk na 5 zasad w ramach ram teoretyczych Świadomości, Odwagi i Miłości

Świadomość

- Czy widzisz cały system?
- Rozróżniasz CRBs?
- Czy jesteś karany/wygaszany za prowokowanie CRBs?
- Czy unikasz czegokolwiek ważnego?
- Czy z czasem zachodzi zmiana?

Odwaga

- Czy podtrzymujesz działanie w obliczu tego, co jest awersyjne?
- Czy prosisz o więcej?
- Zadajesz trudne pytania? Mówisz to, czego nikt inny nie powie?
- Ryzykujesz porażkę?
- Prosisz klienta o przetrwanie niepewności, porażki, bólu?
- Wierzysz w process terapii?

Miłość

- Czy możesz dostrzegać i kochać 2-jki – nawet jeśli tę osobę “trudno lubić”?
- Czy odsuwasz się od osób, które frustrują cię?
- Czy wierzysz w swego klienta?
- Czy jesteś troskliwy w stosunku do siebie i klienta w obliczu drogi jak po grudzie?

Droga do przodu

- Jakie przeszkody lub lęki macie odnośnie implementowania FAP?
- Jakie zasoby są dostępne dla was?
  - Dalsze kursy FAP
  - Szersza praktyka ćwiczeń FAP, poświęcając jednocześnie więcej czasu na praktykę z klientami i feedback dzielony z szerszą grupą, może mieć głęboki wpływ na twoją relację z klientami

Dyskusja

- Jakiekolwiek pytania?

Zamykająca medytacja

Informacja kontaktowa

- Matthew D. Skinta, Ph.D., ABPP
- W ramach konsultacji piszcie pod:

matthew@drmatthewskinta.com

- Zgłoszę się na następujące konferencje:
  - Annual Convention, Association for Contextual Behavioral Science, Dublin, Ireland, 25-30 June, 2019
  - World Congress of Behavioural & Cognitive Therapies, Berlin, Germany, 17-20 July, 2019
  - Advances in Psychotherapy for Gender and Sexual Minority Clients, Budapest, Hungary, 27-28 September, 2019