



Wzmacnianie pozytywnych działań, miłość terapeutyczna i CFT

MATTHEW D. SKINTA, PHD, ABPP

Zarys

- ▶ Ogólne przyjrzenie się celom i zasadom terapii skoncentrowanej na współczuciu
- ▶ Wprowadzenie do kontekstualnej perspektywy behawioralnej na relację terapeutyczną wedle Terapii opartej na analizie funkcjonalnej
- ▶ Model wzmacniania relacji terapeutycznej inspirowany badaniami i ćwiczeniami CFT
 - ▶ Wyjście naprzeciw lękom na temat troski za sprawą świadomości, odwagi i miłości terapeutycznej

Cele terapeutyczne

- ▶ Terapia skoncentrowana na współczuciu ma na celu:
 - ▶ Promować samodzielne kojenie się
 - ▶ Korzystanie z relacji terapeutycznej, aby ćwiczyć dawanie i otrzymywanie ciepła
 - ▶ Generalizowanie funkcjonalnej rozumienia tego, jak uczucia związane z zagrożeniem utrudniają efektywne działania
- ▶ Terapia oparta na analizie funkcjonalnej ma na celu :
 - ▶ Korzystanie z selektywnego wzmocnienia pojawiających się podczas sesji przejawów wrażliwości, więzi i bliskości, celem poprawy jakości relacji z innymi
 - ▶ Generalizowanie funkcjonalnego rozumienia tego, jak odważna wrażliwość i wyrazy ciepła (miłości) tworzą bardziej efektywne ścieżki nawiązywania więzi



Otwierająca medytacja: Troskliwa postać

Historia CFT

- ▶ Eksploracja sytuacji, gdzie tradycyjne CBT nie działało w depresji
- ▶ Uwaga skierowana na afektywny ton
- ▶ Intencja, aby zmienić afektywny ton doświadczany wobec samego siebie

Teoretyczne podstawy CFT

- ▶ Starożytna mądrość
 - ▶ Trening troski występuje u wielu kultur i tradycji duchowych, z wieloma narzędziami wyniesionymi z praktyk buddyjskich
- ▶ Ewolucja
 - ▶ Nasza historia ewolucyjna jako ssaków – zależnych od opieki po narodzinach – oraz jako zwierząt społecznych – zależnych od stabilnych więzi z osobami nie posiadających więzów krwi – kształtuje współczesny mózg ludzi
- ▶ Neuronauki
 - ▶ Konkretnie obszary mózgu reagują na obecność życzliwości, troski i więzi społecznej, a reakcja ta w obliczu społecznego dystansu jest podobna do bólu fizycznego

Czym jest troska?

- ▶ Troska to „uczucie, które pojawia się, kiedy jesteśmy świadkami cudzego cierpienia, i które motywuje do następującego do tego chęci pomocy” (e.g., Lazarus, 1991; Nussbaum, 1996, 2001)
- ▶ Motywacyjny komponent odróżnia ją od empatii, która odnosi się do utożsamiania się z cudzymi emocjami (Lazarus, 1991; Goetz, Keltner, & Simon-Thomas, 2010)

Promocja troski i troski wobec siebie wśród pacjentów

- ▶ Interwencje bazujące na trosce okazały się mieć pozytywny wpływ przy:
 - ▶ Psychozie (Braehler, Gumley, Harper, Wallace, Norrie, & Gilbert, 2013)
 - ▶ Zaburzeniach odżywiania (Goss & Allan, 2010)
 - ▶ Zaburzeniach afektywnych dwubiegunowych (Lowens, 2010)
 - ▶ Wstydliwych traumatycznych wspomnieniach (Lee, 2009)
 - ▶ Regulacji emocji (Jazaieri, McGonigal, Jinpa, Doty, Gross, & Goldin, 2014)
 - ▶ Stygmatyzacji związanej z HIV (Skinta, Lezama, Wells, & Dilley, 2015)

Wstyd i depresja

- ▶ Wstyd wiąże się z
 - ▶ Depresją
 - ▶ Nawrotami z depresji
 - ▶ Brakiem reakcji na leczenie
- ▶ Troska o siebie leczy wstyd, ponieważ
 - ▶ Jest to funkcjonalnie *przeciwnie* działania – troska wymaga zwrócenia uwagi na kontekst, a wstyd wiąże się z uwagą w fuzji w stosunku do siebie samego (Tangney & Dearing, 2009)
 - ▶ Częścią jej jest afektywna reakcja życzliwości wobec siebie samego
 - ▶ Wstyd uważa się za podstawową reakcję emocjonalną związaną z zagrożeniem wykluczenia społecznego, a troska o siebie wiąże się z bezpieczeństwem społecznym

Definiowanie troski o siebie

- ▶ Neff (2003b) zoperacjonalizowała troskę o siebie jako składającą się z trzech głównych elementów:
 1. Życzliwości wobec siebie kontra ostrego krytycyzmu i oceniania siebie
 2. Poczucia wspólnego człowieczeństwa kontra widzenie siebie jako kogoś oddzielnego i wyizolowanego
 3. Uważności kontra nadidentyfikacji

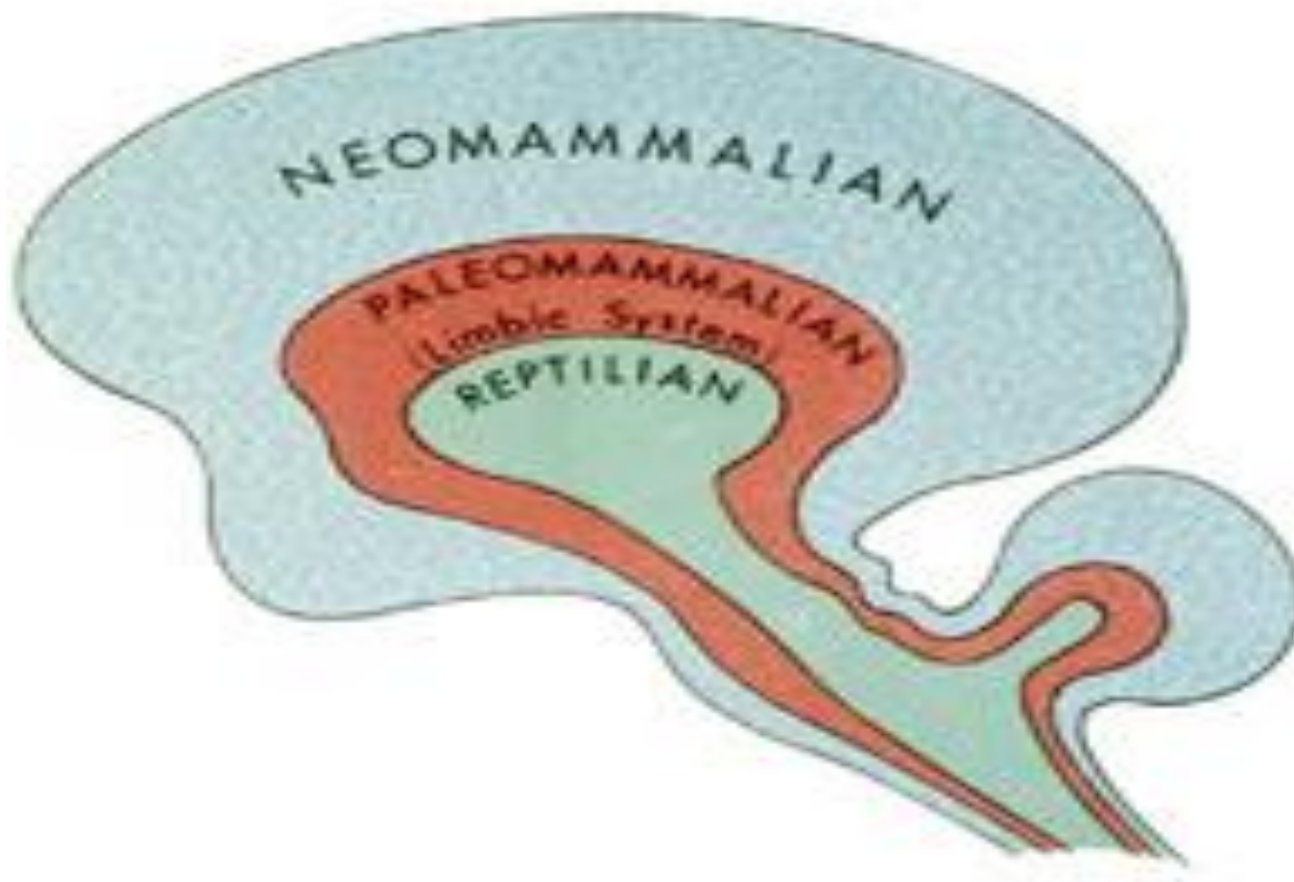
Troska z punktu widzenia ACT

Kluczowe komponenty Neff mogą być przeformułowane w języku procesów ACT:

1. **Uważność** – osłabienie fuzji ze wstydliwymi myślami na temat siebie poprzez uwagę skupioną na chwili obecnej.
2. **Wspólne człowieczeństwo** – wzmacnianie umiejętności zmiany perspektywy, dbanie o świadomość różnorodnych sposobów, na jakie można widzieć siebie i innych. Wprawdzie zmianą perspektywy może brzmieć niecodziennie jako reakcje na pełne strachu zmartwienia odnośnie cudzych sądów, to często spojrzenie na własne życie przez pryzmat kochającego, troszczącego się innego może być transformujące. (Shapira & Mongrain, 2010).
3. **Życzliwość wobec siebie** – wybór, aby zwiększyć ilość wartościowych doświadczeń życiowych, praktykując jednocześnie wyższą akceptację zarówno własnego ja, jak i wewnętrznych doświadczeń (np. uczuć wstydu i rozpaczy, wspomnień związanych z odrzuceniem), które ktoś może boleśnie doświadczać.

Yadavaia, Vilardaga, & Hayes, 2014

Rozwój mózgu jako produkt ewolucji



Wewnętrzne doświadczenia i rozwój mózgu w kontekście genotypu, fenotypu oraz chwili obecnej

1. "Stary mózg"

Reagowanie emocjonalne: Złość, lęk, smutek, radość, pożądanie

Publiczne reagowanie behawioralne: Walcz, uciekaj, wycofaj się, zaangażuj się

Zachowania związane z relacjami: Seks, status, przywiązanie, plemienność

2. "Nowy mózg"

Ramowanie relacyjne, wyobrażenia, fantazje, patrzenie wstecz i w przyszłość, planowanie

Integracja umiejętności psychicznych

Samoświadomość, tożsamość, elastyczne przyjmowanie perspektywy, czucie siebie

3. "Społeczny mózg"

Potrzeba uczuć i opieki

Reagujący społecznie, własne doświadczenia i motywy

Interakcja między starą i nową psychologią



Rozumienie naszych motywów przez soczewki ewolucyjne

- ▶ Popędy motywacyjne rozwijały się tak samo, jak jakakolwiek inna cecha – aby zwiększyć prawdopodobieństwo sukcesu reprodukcyjnego
- ▶ Z tej perspektywy nasze emocje działają jako kompas, zbudowany z racji prymitywnych motywów
- ▶ Mamy 3 podstawowe systemy regulacji emocji, które nas motywują:
 - ▶ Bazujące na zagrożeniu: Uwaga i reagowanie na zagrożenie przetrwania
 - ▶ Bazujące na nagrodzie: satysfakcja płynąca z sukcesu w zdobyciu surowców, rangi społecznej etc.
 - ▶ Kojenie się/Zadowolenie: stabilny, sprzyjający wypoczynkowi komfort związany z poczuciem bezpieczeństwa w ramach naszego systemu społecznego

Rodzaje systemów regulacji afektu

Popęd, ekscytacja, witalność

Zadowolenie, bezpieczeństwo, więź



Ochrona siebie



U gatunków bez nici przywiązania tylko 1-2% daje radę dotrzeć do dorosłości i reprodukcji

Jednostki muszą być ruchliwe i od dnia narodzin uciekać przed zagrożeniem

Ochrona i komfort: Wyuczone po narodzinach



To nasza gałąź ewolucji



Ćwiczenie: Narysuj swoje systemy motywacyjne

- ▶ Zagrożenie i zachęta są uczone od narodzin
 - ▶ Doświadczenie mogą je kształtować, ale nie da się uniknąć ani awersyjnych, ani apetytywnych popędów
- ▶ Więzy/kojenie nie są uczone automatycznie
 - ▶ Jakkolwiek istnieje wrodzona chęć ku temu i potencjał, może być wyuczone słabo, karane itd.
- ▶ Poświęć parę minut, aby narysować swoje doświadczenia związane z ich relatywną wielkością i relacją do siebie
- ▶ Podziel się tym w małej grupie – jakie to uczucie patrzeć na swoją historię uczenia się z tej perspektywy?

Żywa interakcja pomiędzy popędami

- ▶ Nagroda/Motywacja sprawia, że zawsze czujemy się dobrze
- ▶ Gdy zagrożenie jest zbyt często przetwarzane lub kiedy samoukojenie pozostaje nierozwinięte, alternatywą dla Nagrody jest Zagrożenie
 - ▶ Pochodzenie „wewnętrznego krytyka”
 - ▶ Jak to stwarza uczucie lub co nasi klienci opisują, gdy alternatywą dla sukcesu staje się samokrytyka?

Metafora „dobrego/złego nauczyciela”

- ▶ Kogo wybierasz dla siebie?

Ćwiczenie: Rysowanie wewnętrznego krytyka

- ▶ Zamknij oczy na chwilę i weź pod uwagę głos, który słyszysz, gdy najbardziej cierpisz lub jesteś w najtrudniejszym położeniu
- ▶ Czy ten głos jest znajomy? Czy to głos kogoś z rodziny? Twój własny?
- ▶ Gdybyś mógł nadać mu kształt i formę – gdyby dało się narysować najbardziej samokrytyczną część siebie – to jakby wyglądała?
- ▶ Poświęć chwilę, by narysować ten obraz
- ▶ Co narysowałeś/narysowałaś?
- ▶ Gdyby naprawdę dostał to, czego pragnie dla siebie... to co by to było?
- ▶ Czy jest jakaś pozytywna strona tego celu? Czy nie podejmowanie próby lub aspirowanie do czegoś, albo podejmowanie ryzyka, byłoby w jakiś stopniu bezpieczniejsze?
- ▶ Czy ten "system alarmowy" mógłby być w sposób współczujący utrzymywany jako sojusznik?

Promowanie współczucia wobec terapeutów oraz współczucia wobec siebie

▶ Reagowanie na wypalenie

- ▶ Emocjonalne wyczerpanie, depersonalizacja, i zredukowane osobiste dokonanie (Maslach i in., 1993; 1996)
- ▶ Aż 67% pracowników świadczących usługi w zakresie zdrowia psychicznego jest nim dotkniętych
- ▶ Wyższe wskaźniki występują w badaniach, które podkreślają emocjonalne wyczerpanie chociaż depersonalizacja zostaje za nim nieznacznie w tyle
- ▶ NIE wykazują obniżonej produktywności – mierząc ilość wypełnianej dokumentacji lub sesji, może to się wiązać z tym, że organizacyjne aspekty pracy są nieelastyczne

Główne wątki w badaniach nad wypaleniem

- ▶ Poziom jednostki: zwiększanie wartościowości/celowości i strategii radzenia sobie
- ▶ Poziom organizacji: zwiększanie wsparcia i klarowności w kontaktach z ludźmi

Ćwiczenie: Nawiązanie troskliwego kontaktu z naszymi wartościami

- ▶ Napisz swoje własne epitafium (lub przemyślenia z perspektywy 90. urodzin)...
- ▶ Jakie tematy pojawiają się, kiedy ponownie czytasz, co udało ci się napisać w ciągu ostatnich kilku minut?
- ▶ Gdzie twoje życie aktualnie odbiega od tego, co zapisałeś?
- ▶ Jakie przeszkody stoją na drodze prowadzeniu takiego życia?
- ▶ Jak by to było móc okazać w stronę tych przeszkód życzliwość?

Integrowanie relacji

- ▶ CFT może nauczyć nas przydatnego ujęcia tematu życzliwości oraz wielu umiejętności z tym związanych.
- ▶ Takie praktyki jak medytacja „troskliwego inny” może wspomóc nas poprzez uczucie miłości, które jest dostępne tu i teraz
- ▶ Dołączenie do tego relacji terapeutycznej może pomóc nad promować te procesy u klienta

Functional Analytic Psychotherapy (FAP)

- ▶ Neo-Skinnerowskie” podejście do relacji terapeutycznej
 - ▶ Standardowe zasady analizy funkcjonalnej stosowane do rozumienia interakcji w ramach relacji terapeutycznej
- ▶ Bliski kuzyn terapii akceptacji i zaangażowania
 - ▶ Rozwój FAP był inspirowany wczesnymi pokazami “pełnego dystansowania się” (“*comprehensive distancing*”)
- ▶ Próba lepszego zrozumienia “mistrzów terapii”
 - ▶ Początkowo ujmowane jako próba lepszego kodowania interpersonalnych aspektów terapii przy tych terapeutach lub efektach pracy, gdzie prowadziła ona do rozwoju klienta
 - ▶ Uznaje jako główne zadanie terapeuty wzmocnienie zachodzących tu i teraz zachowań związanych z tworzeniem się naturalnej bliskości (Kanter, et al., 2017)

Założenia FAP

- ▶ Behawioralne
 - ▶ Nacisk nie jest na wglądzie, ale zawsze na praktykowaniu nowych zachowań i samodzielnym monitorowaniu zachowań i reakcji tu i teraz
 - ▶ W związku z tym relacja terapeutyczna jest zawsze „prawdziwą” relacją (rozważcie Alessi, Dillon, & Austin, 2018, prezentowani tutaj)
- ▶ Skupiona na chwili obecnej
 - ▶ Wprawdzie nasze historie uczenia mają znaczący wpływ na to, jak reagujemy, wszystko, co pojawia się podczas terapii między terapeutą a klientem jest uznawane za prawdziwe i interpersonalne
- ▶ Reagowanie zależnie od okoliczności
 - ▶ Naturalne i autentyczne reakcje terapeuty są najpotężniejszą formą wzmocnień w reakcji na werbalne lub niewerbalne zachowania idące w kierunku bliskości, wrażliwości i autentyczności. Nawet Carl Rogers reagował warunkowo (Truax, 1966)

ZACHOWANIA ISTOTNE KLINICZNIE (CRBs)

CRBs są związane z celami klienta w ramach danej interwencji. Pojawiają się podczas sesji i można na nie zareagować natychmiast.

- ▣ **CRB1s: PROBLEMY** klienta podczas sesji (in-vivo)
- ▣ **CRB2s: POPRAWY** klienta podczas sesji (in-vivo)
Rozpoznaj je, aby zmaksymalizować zmiany terapeutyczne

Kohlenberg & Tsai, 1991

Zachowania istotne klinicznie (CBSs) to **zachowania**
sprawcze, które stanowią SERCE FAP

29



CRB1s ----- **CRB2s**

“problematiczne”
zachowania
podczas sesji

Poprawione
zachowania
podczas sesji

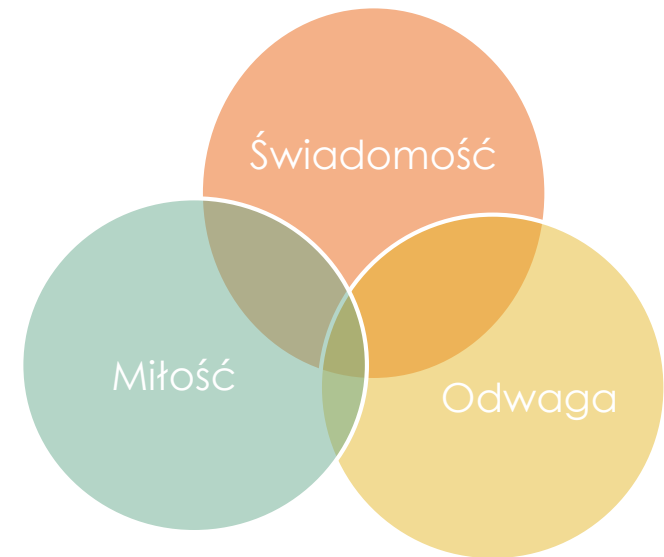
Kohlenberg & Tsai, 1991

PIĘĆ ZASAD

1. Szukaj CRBs.
[**Świadomość**]
2. Prowokuj CRBs.
[**Odwaga**]
3. Wzmacniaj CRB2s.
[**Miłość**]
4. Zauważaj skutki twego zachowania.
[**Świadomość**]
5. Wspieraj uogólnianie się zmian zachodzących w ramach reakcji terapeutycznej

ZACHOWANIA ISTOTNE KLINICZNIE (CRBs)

ACL
ŚMO :)



CRB1s & CRB2s

Częste interpersonalne cele w FAP

- a) Identyfikacja potrzeb i okazanie ich w związku
- b) Świadomość i gotowość do reagowania wobec otrzymywania i dawania informacji zwrotnej
- c) Trudności z rozpoznawaniem własnych myśli czy emocji
- d) Trudności z poczuciem bliskości, wliczając do tego własne ujawnianie się
- e) Unikanie konfliktów

Callaghan, 2006

Integracja CFT i modelu ACL

- ▶ Zarówno CFT i świadomość widziana z perspektywy FAP podkreślają znaczenie *uważności* – kontaktowania się ze swoimi emocjonalnymi potrzebami w bieżącej chwili.
- ▶ The self-soothing/safety system requires a context for others to respond with warmth – which requires Courageous behaviors on the part of the client in asserting needs, saying no, or disclosing something vulnerable
- ▶ The self-soothing/safety system grows through that cycle of closeness, in which Courageous bids for warmth are met with Love. Therapy is a powerful context for warm, compassionate responding (therapeutic love)

Świadomość

- ▶ Czy dostrzegasz szerszy kontekst?
- ▶ Czy zauważasz, gdy jesteś bardziej otwarty na więzi i podatny na zranienie lub gdy zamykasz się na kontakt z innymi?
- ▶ Czy unikasz czegoś ważnego, pełnego sensu w swoim życiu?



Samotność/brak więzi społecznych równorzędne z wypalaniem 15 papierosów dziennie

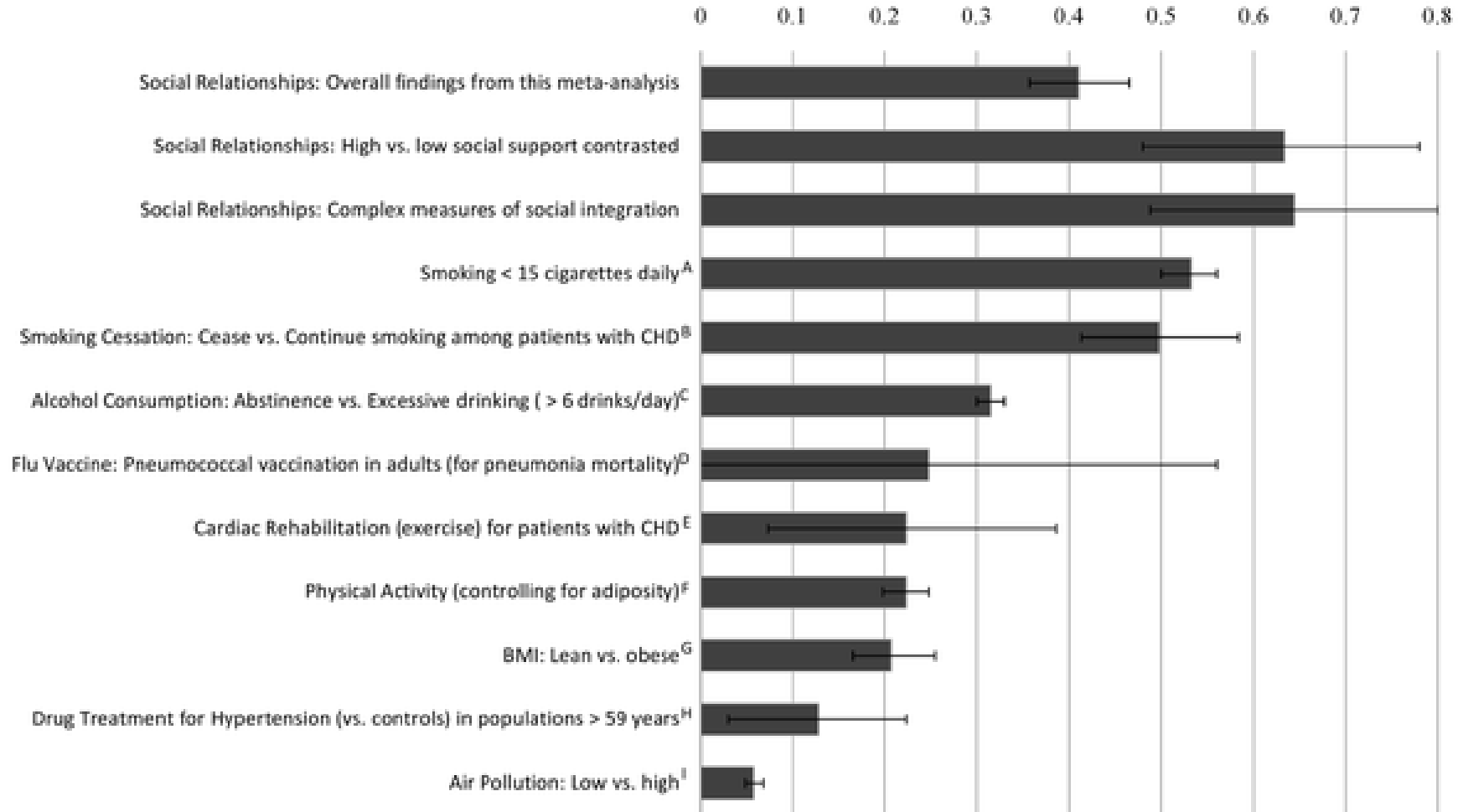


=



Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB (2010) Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. PLoS Med 7(7): e1000316. doi:10.1371/journal.pmed.1000316

Figure 6. Porównanie szans (InOR) zwiększonego ryzyka śmierci wśród kilkunastu warunków powiązanych z umieralnością.



Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB (2010) Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. PLOS Medicine 7(7): e1000316. doi:10.1371/journal.pmed.1000316
<http://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1000316>

Nieustannie otrzymujemy wiadomości, że powinniśmy się sobie wzajemnie lękać....

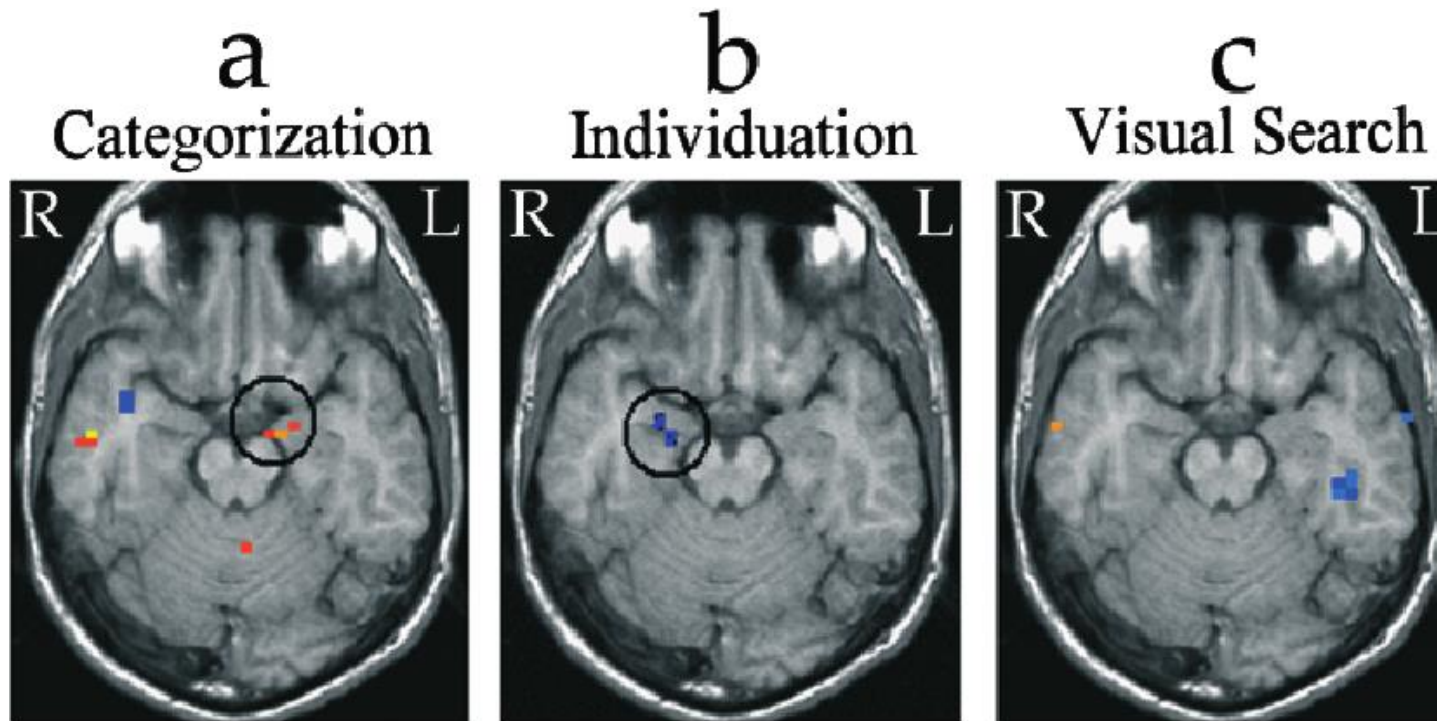
- ▶ Polaryzacja partii politycznie występuje globalnie
- ▶ Czerwony Facebook kontra Niebieski Facebook
 - ▶ Opieranie się na mediach społecznościowych w celu pozyskiwania informacji silnie kształtuje nasze przekonania
 - ▶ Algorytmy dopasowują się do przyjemnych doświadczeń
- ▶ Czy nieuniknionym jest to, że będziemy obawiać się siebie wzajemnie lub będziemy wobec siebie podejrzliwi?
 - ▶ Szybko kształtujemy tożsamości grupowe i uważamy, że nasza grupa jest lepsza (Paradygmat Grupy Minimalnej; Tajfel i in., 1971)

Badanie „Brokułowe”

- ▶ Badanie funkcjonalnym rezonansem magnetycznym sprawdzające rasowe uprzedzenie/emocjonalne reakcje
- ▶ W warunku kontrolnym wystarczyło zauważyć dużą „kropkę” nad obrazem
- ▶ W warunku kategoryzującym poproszono o szybką ocenę, czy zdjęcie przedstawiało osobę powyżej 21 roku życia, czy też nie
- ▶ W warunku opartym na indywidualizacji pytano czy uczestnik lubi określone warzywo (były zróżnicowane, wykorzystano ich 12)

Wheeler, M. E., & Fiske, S. T. (2005). Controlling racial prejudice social-cognitive goals affect amygdala and stereotype activation. *Psychological Science*, 16(1), 56-63.

a) Czy są powyżej 21 roku życia? b) Czy lubią to warzywo? c) Znajdź kropkę



Wheeler, M. E., & Fiske, S. T. (2005). Controlling racial prejudice social-cognitive goals affect amygdala and stereotype activation. *Psychological Science*, 16(1), 56-63.

Dlaczego to ma znaczenie?

- ▶ Te reakcje– te emocjonalne reakcje – pojawiły się w ciągu 2 sekund
- ▶ Przetwarzanie zachodzące wystarczająco głęboko, by pomyśleć o kimś jak o jednostce, u której zaszła zmiana z emocjonalnie przerażającego obrazu na osobę taką jak ty czy ja
- ▶ “Podobnie jak ja, ta osoba cierpi i chce być szczęśliwa”



Praktujesz CFT ze
świadomością... Co
dalej?

Odwaga

- ▶ Czy jesteś wytrwała/y w obliczu tego, co awersyjne?
- ▶ Czy prosisz o więcej?
- ▶ Zadajesz niewygodne pytania? Mówisz to, czego inni by nie powiedzieli?
- ▶ Ryzykujesz niepowodzenie?
- ▶ Rzucasz sobie wyzwanie przetrwania niepewności, porażki, bólu?



Wstyd i cechująca się odwagą podatność na zranienie

- ▶ Antidotum na wstyd tkwi w:
 - ▶ Uznanie podatności na zranienie – przyznanie się do tego, że nie zawsze mamy nad wszystkim kontrolę
 - ▶ Krytyczna świadomość – przyglądanie się temu, co przed nami bez zniekształceń
 - ▶ Relacje oparte na wzajemnej empatii – relacje, które nie są jednokierunkowe
 - ▶ Mówienie o wstydzie – mówienie o tym, czego obawiamy się, że doprowadzi do odrzucenia

Brown, B. (2006) Shame Resilience Theory: A Grounded Theory Study on Women and Shame. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, 87(1), pp. 43-52.

Czym tak naprawdę jest bliskość?

- ▶ Zachowania intymne/bliskie to te, które:
 - ▶ Wiążą się z dużym ryzykiem odrzucenia
 - ▶ Rozwijamy intymne poczucie bezpieczeństwa, gdy nasze próby bycia otwartym i podatnym na zranienie spotykają się z ciepłem i życzliwością
- ▶ Podatne na zranienie odstawianie się stwarza nam szansę na doświadczenie *intymności*

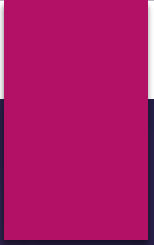
Cordova, J. V., & Scott, R. L. (2001). Intimacy: A behavioral interpretation. *The Behavior Analyst*, 24(1), 75.

Ustalenie intencji

- ▶ Jaka jest twoja osobista intencja?
 - ▶ Czy istnieje głębszy lub bardziej oparty na relacjach powód wybrania tego treningu zamiast innej formy spędzenia reszty tego dnia?
- ▶ Poświęćmy teraz chwilę, by podzielić się odpowiedzią z osobą w parze
 - ▶ Spróbuj odstąpić się przed drugą osobą na tyle, ile to możliwe. Co motywuje cię by tutaj być?
 - ▶ Czy jest coś osobistego, osadzonego w osobistym doświadczeniu, co sprawia, że starasz się odnaleźć więcej współczucia wobec innych oraz siebie w codziennym życiu?

Uwagi i przemyślenia?

- ▶ Jakie było to doświadczenie?
- ▶ Jak czujesz się w stosunku do twego partnera?
- ▶ Czy byłeś w stanie powiedzieć coś, co było przejawem odważnej wrażliwości? Czy jest coś, co umożliwiłoby praktykowanie tego na poziomie grupy?



Zatem praktykujesz CFT ze
świadomością i
odwagą... Co teraz?

Miłość



- ▶ Czy jesteś w stanie dostrzec i pokochać wysiłki mające na celu zbliżenie, nawet jeśli pochodzą od osoby, która nie daje się polubić?
- ▶ Czy wycofujesz się od osoby, która cię frustruje?
- ▶ Czy jesteś współczujący wobec siebie i innych w obliczu problemów?

Terapeutyczna miłość

- ▶ Zmiana może być conceptualizowana w FAP jako reakcja na wzmocnienie zależne od zachowania, które jest ulokowane blisko w czasie i odległości w stosunku do zachowania, które ulega wzmocnieniu
- ▶ To wymaga od terapeuty, by ten był źródłem wzmocnienia pełnego troski i ciepła
 - ▶ Współczująca troska będzie wyglądała inaczej u różnych terapeutów FAP ponieważ musi być wyrazem ciepła pochodzącym z naturalnego repertuaru zachowań danego terapeuty
 - ▶ Terapeutyczna miłość nie jest wymówką dla nieetycznego zachowania. Chodzi tutaj o wyrażanie miłości w ramach jasno określonych w praktyce terapeutycznej granic, będąc przy tym autentycznie troskliwym

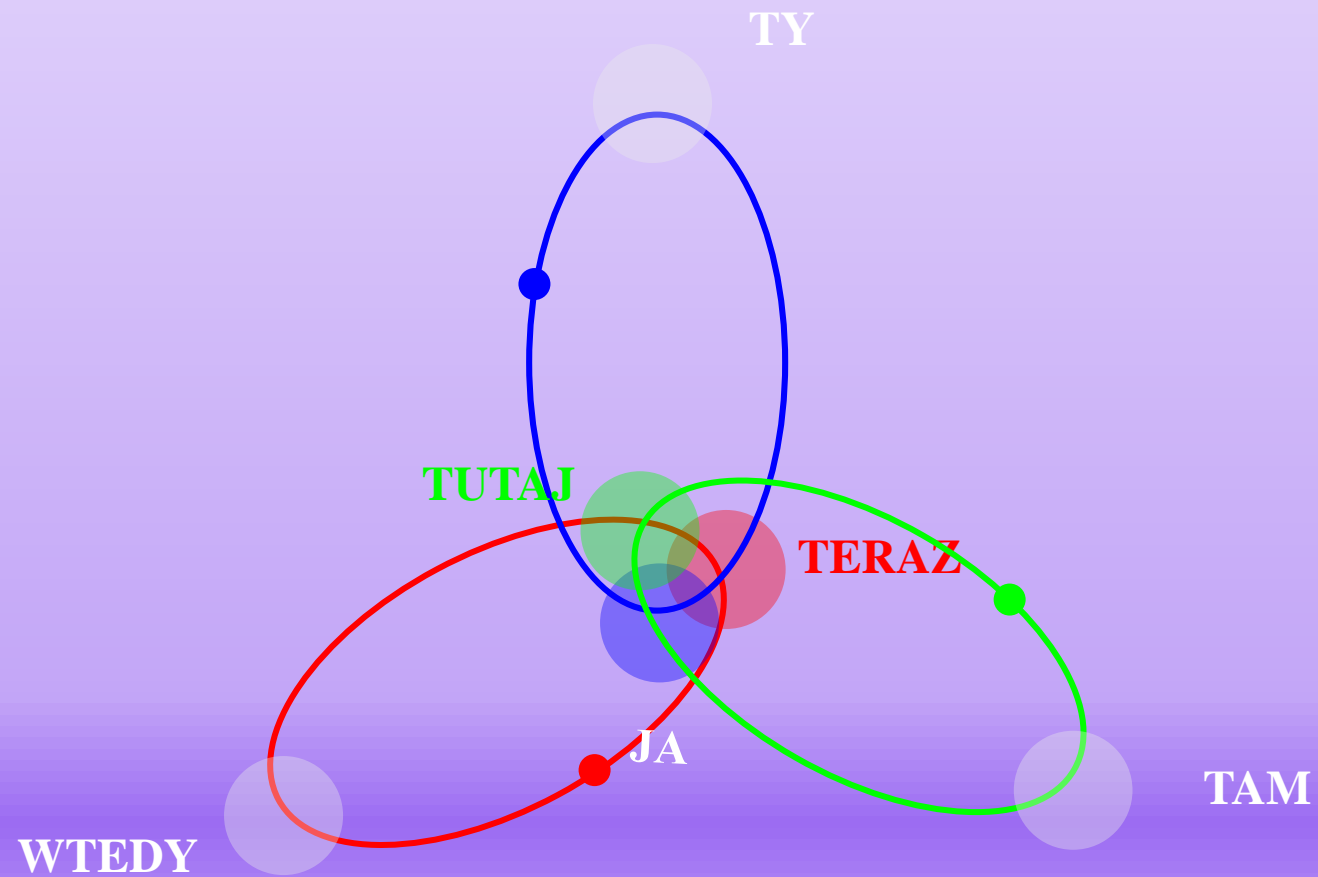
Terapeutyczna miłość

- ▶ Krytyka (Muñoz-Martínez & Follette, 2018)
 - ▶ Termin "miłość" ma długą historię, i jego użycie w ramach treningu może prowadzić do zakłopotania zarówno po stronie klientów i terapeutów
 - ▶ "Miłość" może w pełni nie oddawać różnicującego wzmocnienia, kształtowania i karania stosowanego w kontekście klinicznym w ramach FAP

Współczucie wobec siebie i miłość wobec siebie: Zaczynanie od Ja

- ▶ Behawioralne początki Ja
 - ▶ Ugruntowane w behawioralnych perspektywach „ja” jako produktu werbalnego uczenia się
 - ▶ Deiktyczne ramy- Niektóre związki werbalne nie mogą być nauczone metaforycznie i wymagają osadzenia w doświadczeniu i upływu czasu
 - ▶ Ja – Ty
 - ▶ Tutaj – Tam
 - ▶ Teraz – Wtedy

Kształtowanie się ja-jako-kontekstu (Hayes, 2008)



Współczucie wobec siebie i elastyczność psychologiczna

- ▶ Deiktyczne relacje to części składowe tego, jak doświadczamy świata, siebie i przepływu czasu.
- ▶ Powracanie do świadomości ja-jako-kontekst oferuje związek oparty na braku przywiązania i oddzieleniu od naszych doświadczeń.
- ▶ To umożliwia, by typowe funkcje bodźca naszych bolesnych przeżyć i opowieści miały na nas mniejszy wpływ.

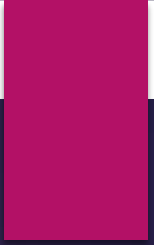
Współczucie wobec siebie i elastyczność psychologiczna

- ▶ Z perspektywy bycia mną-tutaj-teraz, mogę postrzegać swoje własne cierpienie tak, jak mógłbym postrzegać cierpienie innej osoby, i być dotkniętym bólem obecnym w tym doświadczeniu, bez dominującego zakłócenia ze strony mojej werbalnej historii uczenia się, z jej potencjałem do zawstydzających samoewaluacji (Vilardaga 2009; Hayes, 2008).

Zmiana perspektywy i współczucie wobec siebie

- ▶ Te mentalne umiejętności są ze sobą mocno powiązane
- ▶ Coś, co wiąże się z wychodzeniem poza bycie sobą, tutaj, teraz, umożliwia bardziej elastyczne spostrzeganie świata
- ▶ 3 związki, które rozszerzają naszą perspektywę i umacniają współczucie:
- ▶ Ja-Ty – Czego doświadczyłbym w inny sposób przyglądając się temu twoimi oczami w tym momencie?
- ▶ Tu-Tam – Jak wyglądałaby ta sytuacja, gdybym był sąsiadem? Mieszkańcem innego kraju? Gdybym przyglądał się temu z drugiej strony ulicy?
- ▶ Teraz-Wtedy – Jak czułbym się w związku z tą sytuacją, gdybym rozpatrywał ją w wieku 90 lat? Co o podjętej przeze mnie decyzji myślałabym będąc 10 lat starszy?

Stewart, I., McHugh, L., & Ray, A. (2013). Perspective-taking. *Bridging acceptance and commitment therapy and positive psychology: A practitioner's guide to a unifying framework*. New Harbinger: Oakland, CA.



Jesteś świadomy,
odważny, troskliwy – w
jakim kierunku udamy się
z tego miejsca?

Tonglen

- ▶ Próba bycia obecnym w obliczu bólu/cierpienia, który nie może być złagodzone
- ▶ Praktykowanie rezyliencji, by doświadczać sprawczości

Pytania na koniec?