

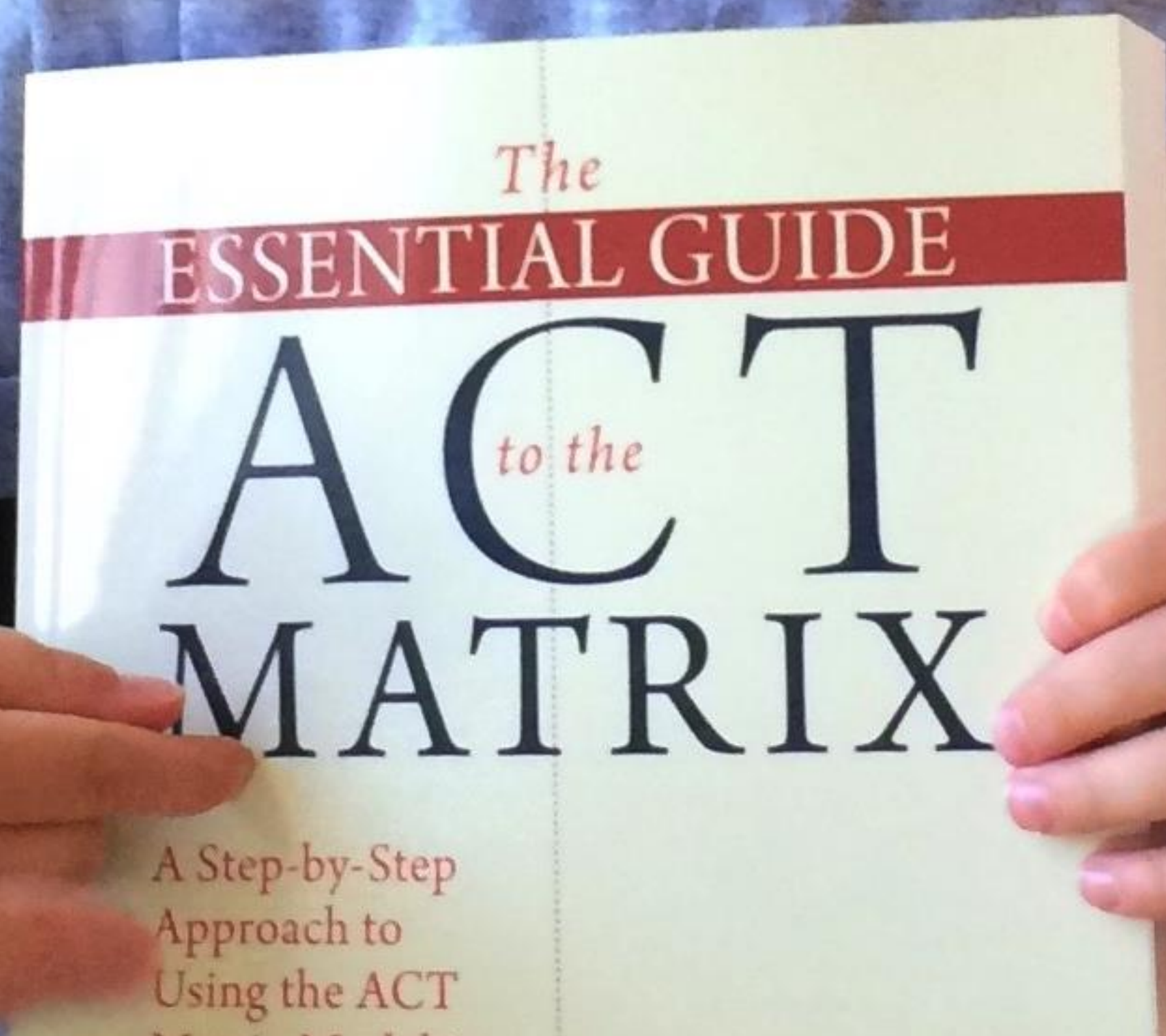


**Contextual  
Psychology**  
INSTITUTE

YOUR VALUES IN ACTION

# Wzmacnianie elastyczności psychologicznej: Dlaczego i jak?

Benjamin Schoendorff  
23 maja 2019





# SURFING THE WAVES



# Kontakt i uprawnomożnienie przeżyć

Co ciebie tutaj  
sprowadza?







BLA! BLA! BLA!

Strzeż się historii, w którą utknał klient

# Odzyskanie poczucia wyboru





# Interesuje nas, jak trudności wpływają na



Relacje  
Pracę  
Czas wolny  
Troskę o siebie

# Wstępny wywiad: Nawiązanie kontaktu z przeżyciami klienta

*Co sprowadza cię tutaj? Jaki wpływ ma to na:*

- 1. Twoje relacje*
- 2. Twoją pracę/naukę*
- 3. Twój czas wolny*
- 4. Twoją zdolność, aby zadbać o siebie?*

*Odzwierciedl, co usłyszales i sprawdź, czy twoje spostrzeżenia są trafne*

Powinno to zająć 10-20 minut

Następnie poproś o pozwolenie, aby *pokazać* pewien sposób patrzenia na ten temat



Czy mogę *pokazać* ci  
**pewien punkt widzenia,**

który dla wielu osób okazał się być pomocny,  
aby realizować to, co ważne dla nich,  
nawet w obecności przeszkód?

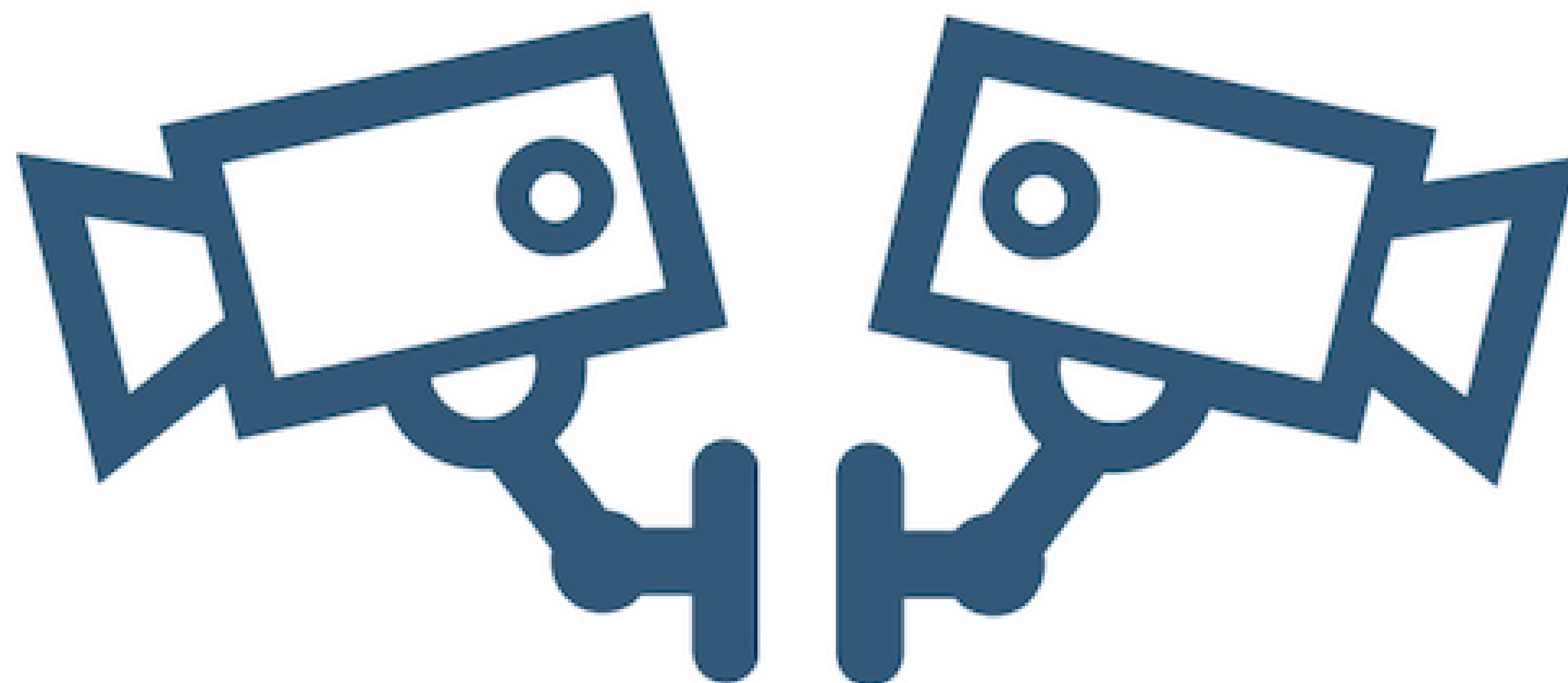


To tylko punkt widzenia, nic więcej



## MATRIX CARDS

B E H A V I O R

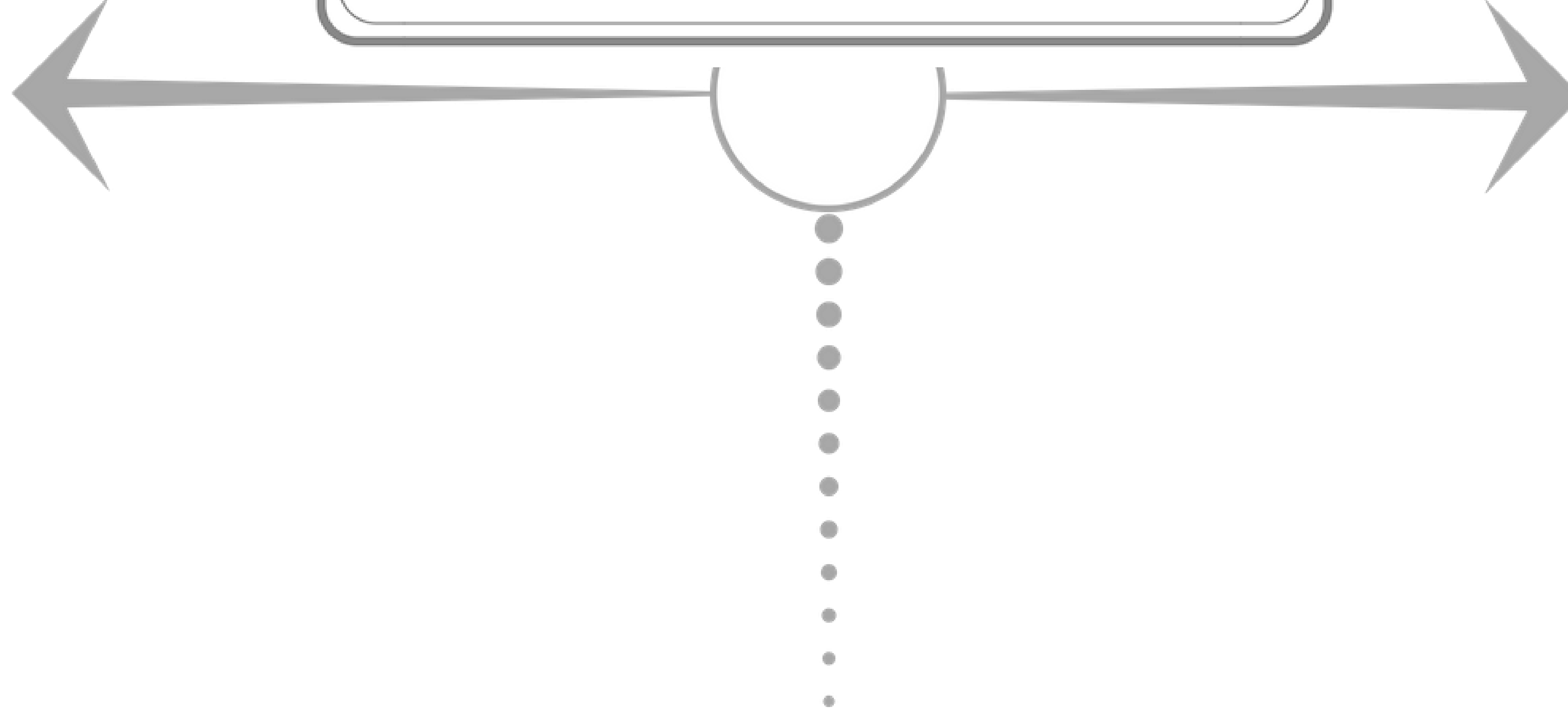


# AWAY & TOWARD

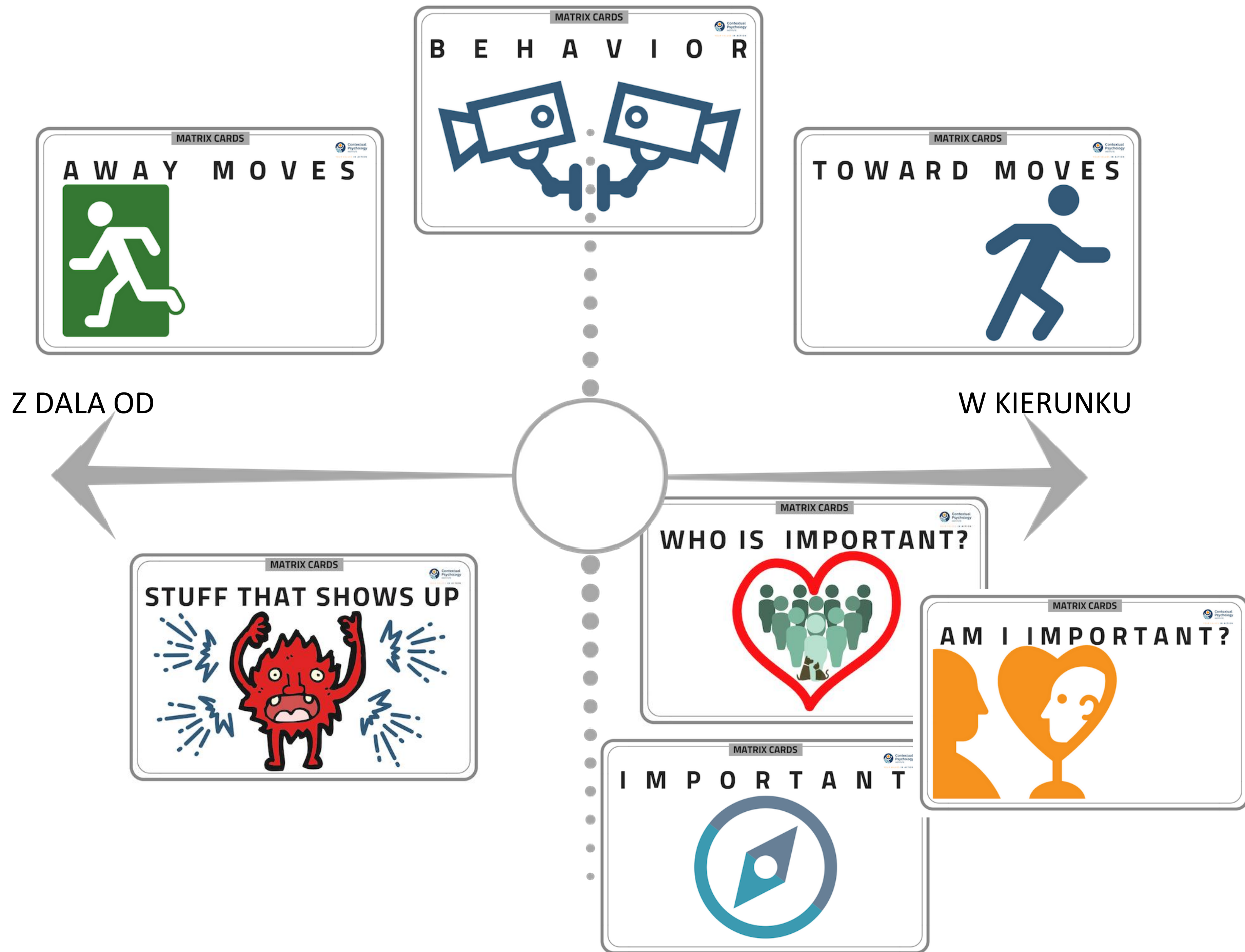


Z DALA OD

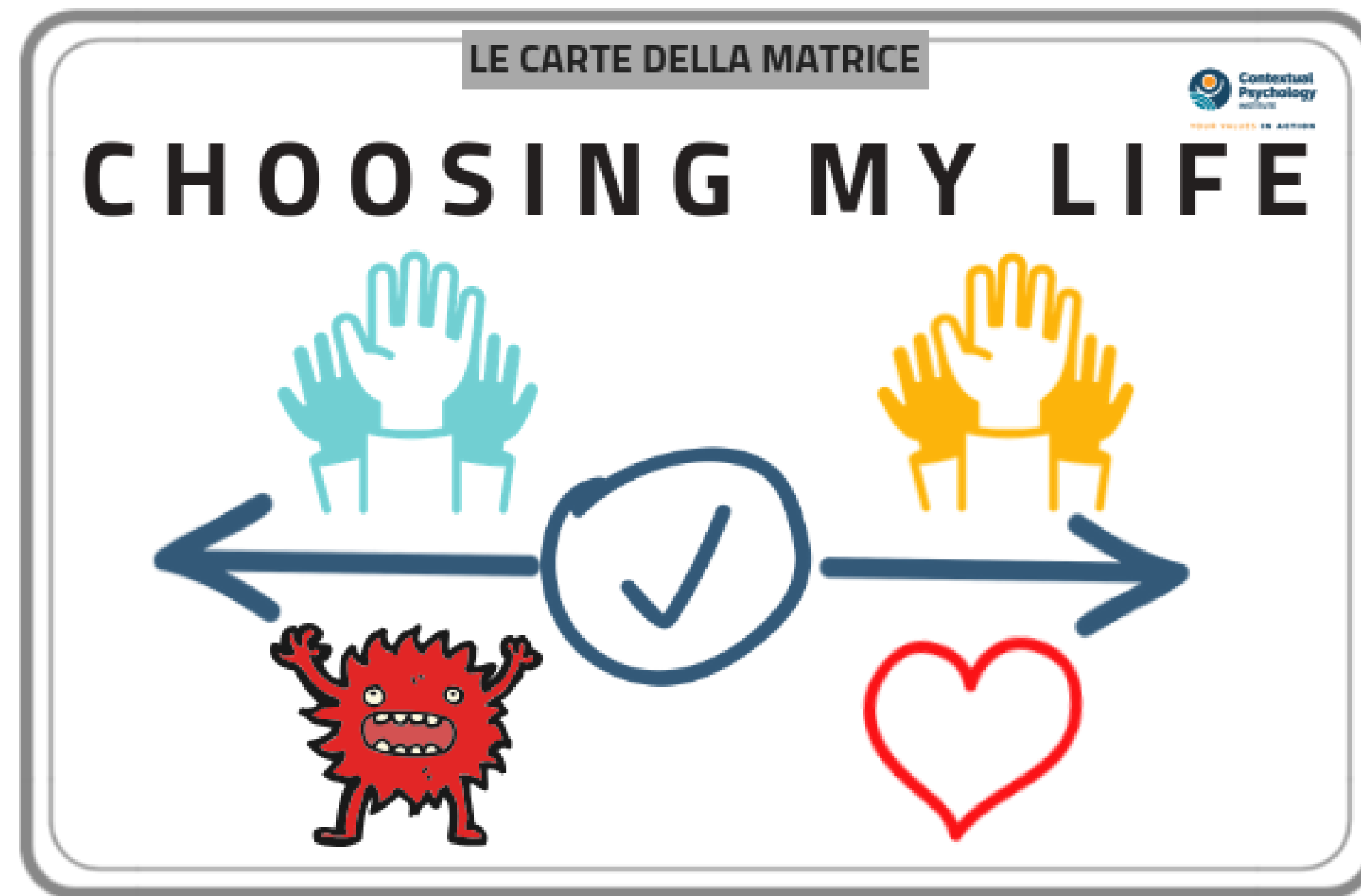
W KIERUNKU





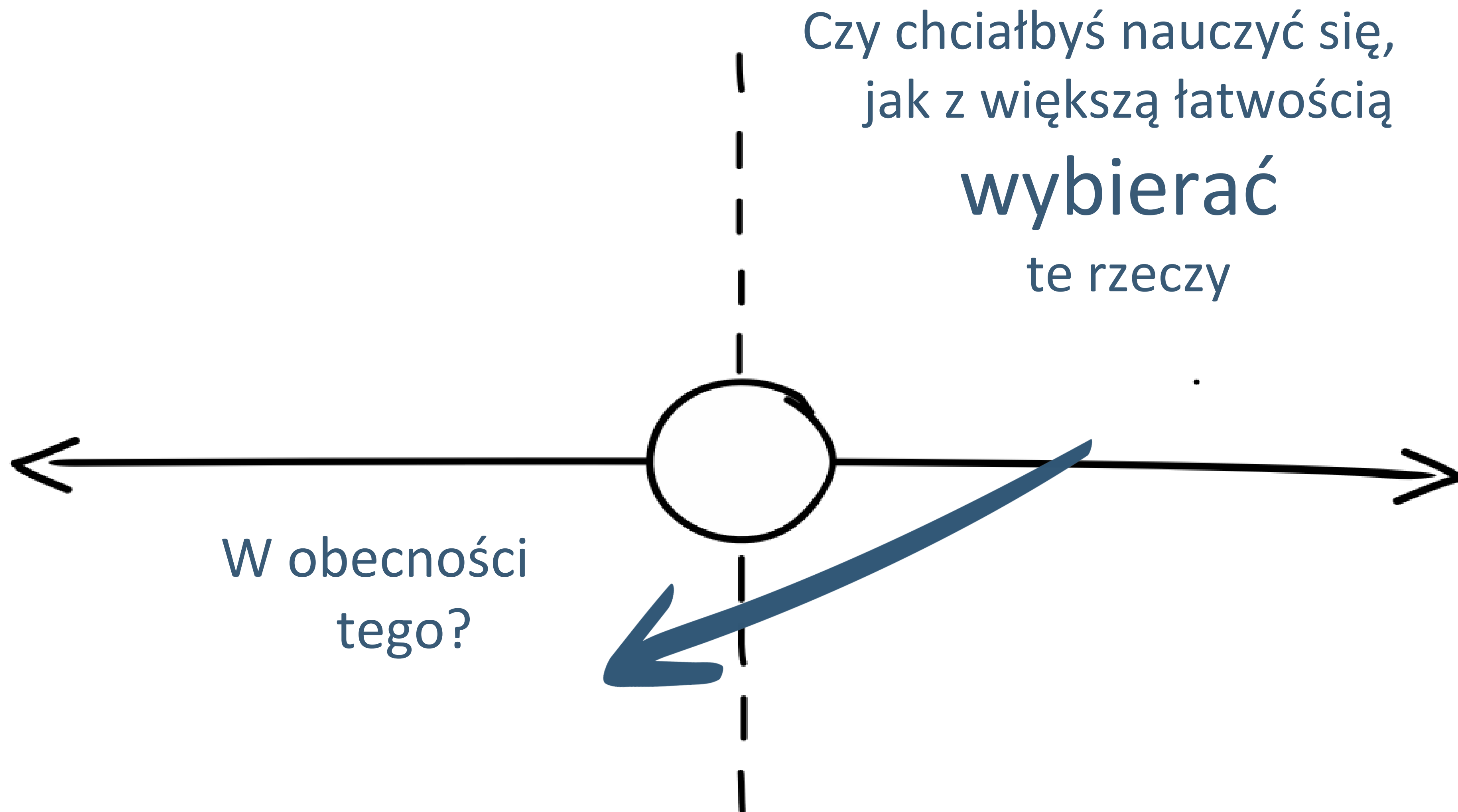


Wyobraź sobie, że mogłabyś wybrać pomiędzy  
Życiem (na ogół) skupionym na wycofywaniu się  
*lub*  
Życiem (na ogół) na rzecz czegoś



*I że ten wybór może zdeterminować resztę twego życia*





**Mam dobre wieści: To umiejętność, której można się nauczyć!**

Podsumowujące pytanie (wszystko, o co chodzi, to wybór)

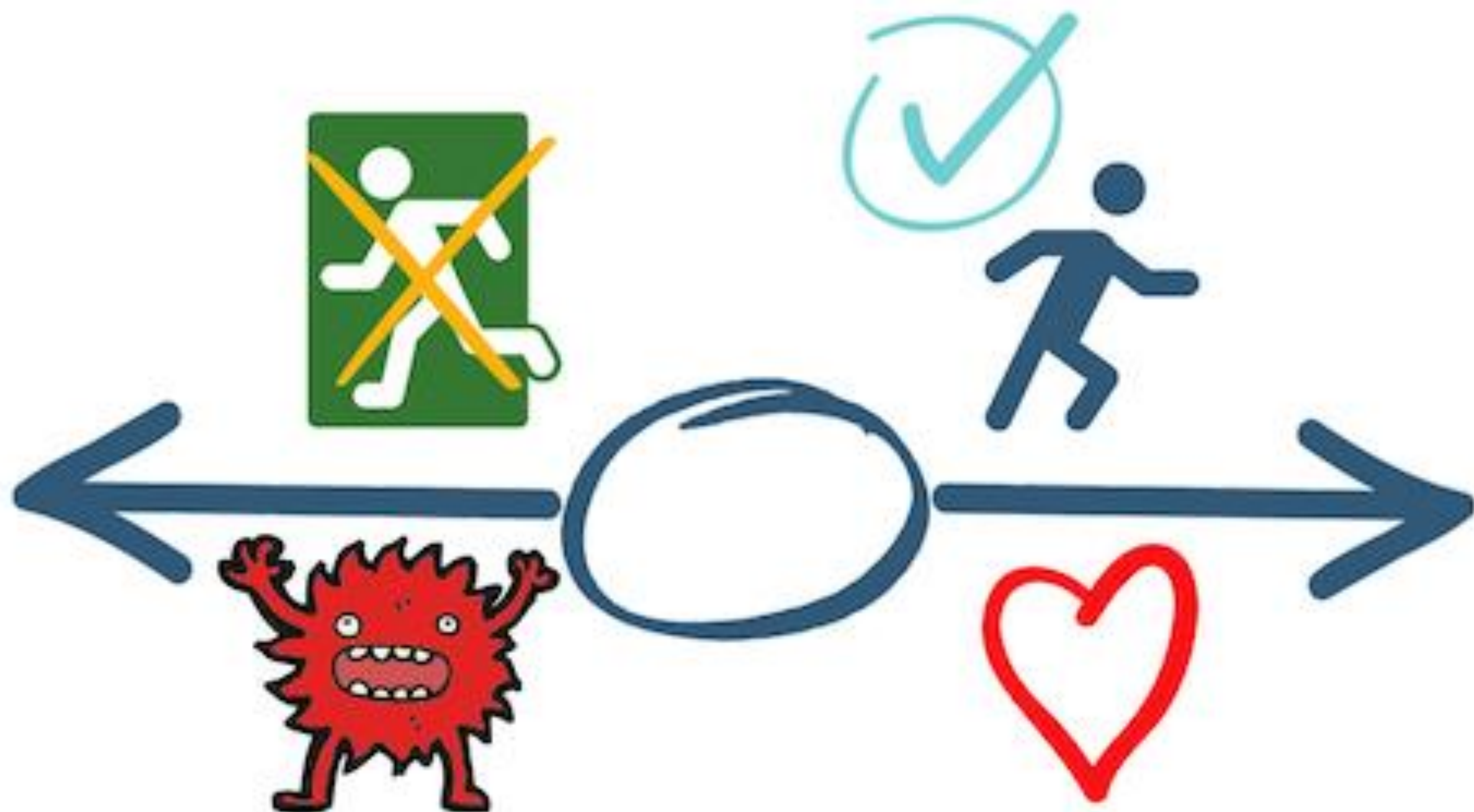
LE CARTE DELLA MATRICE

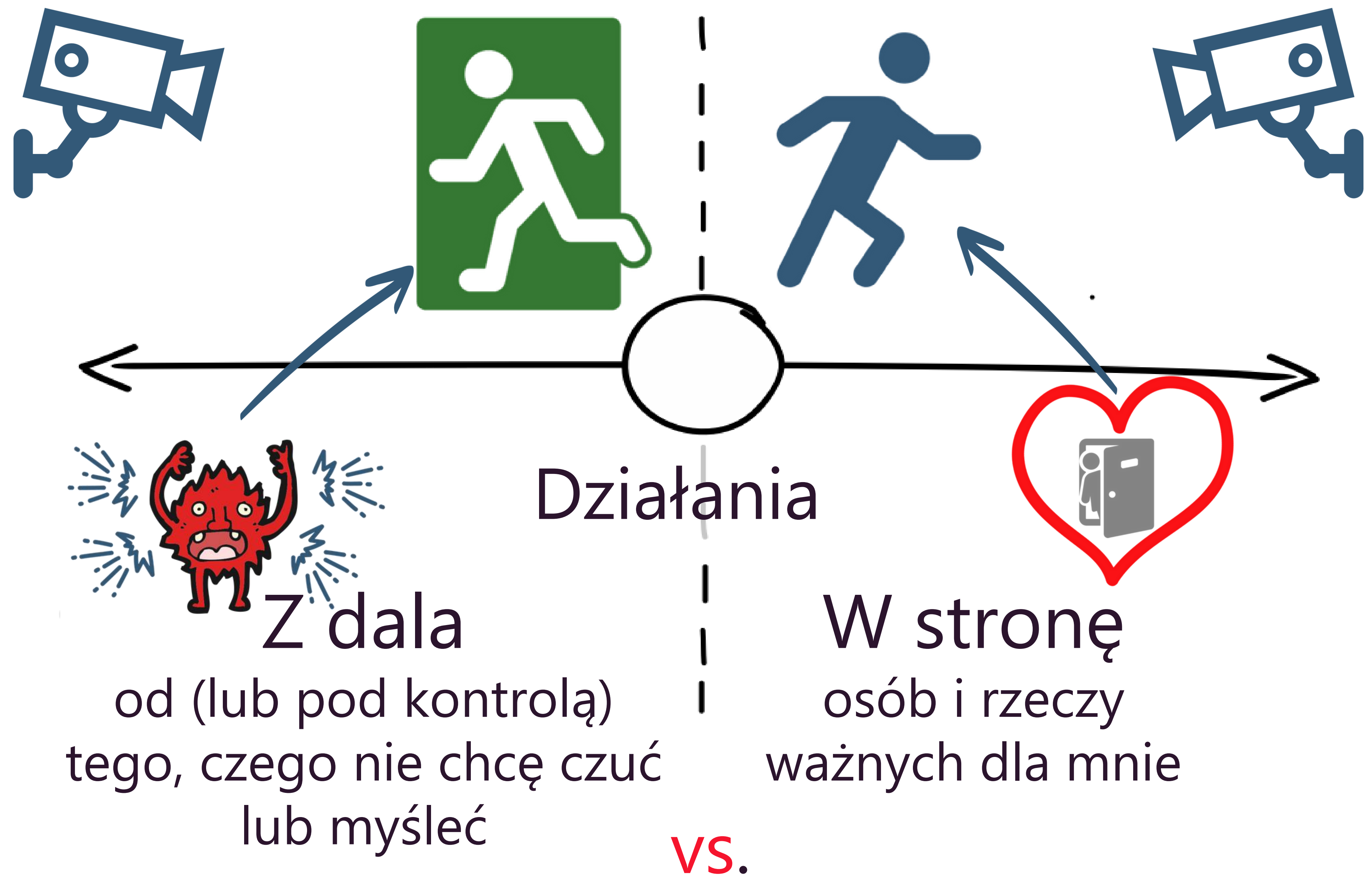
# SURFING THE WAVES





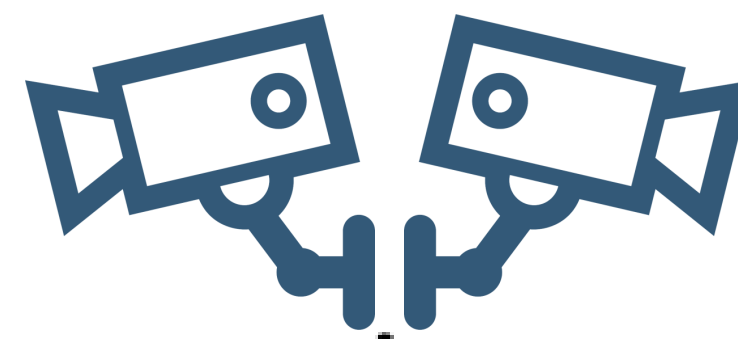
# PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY





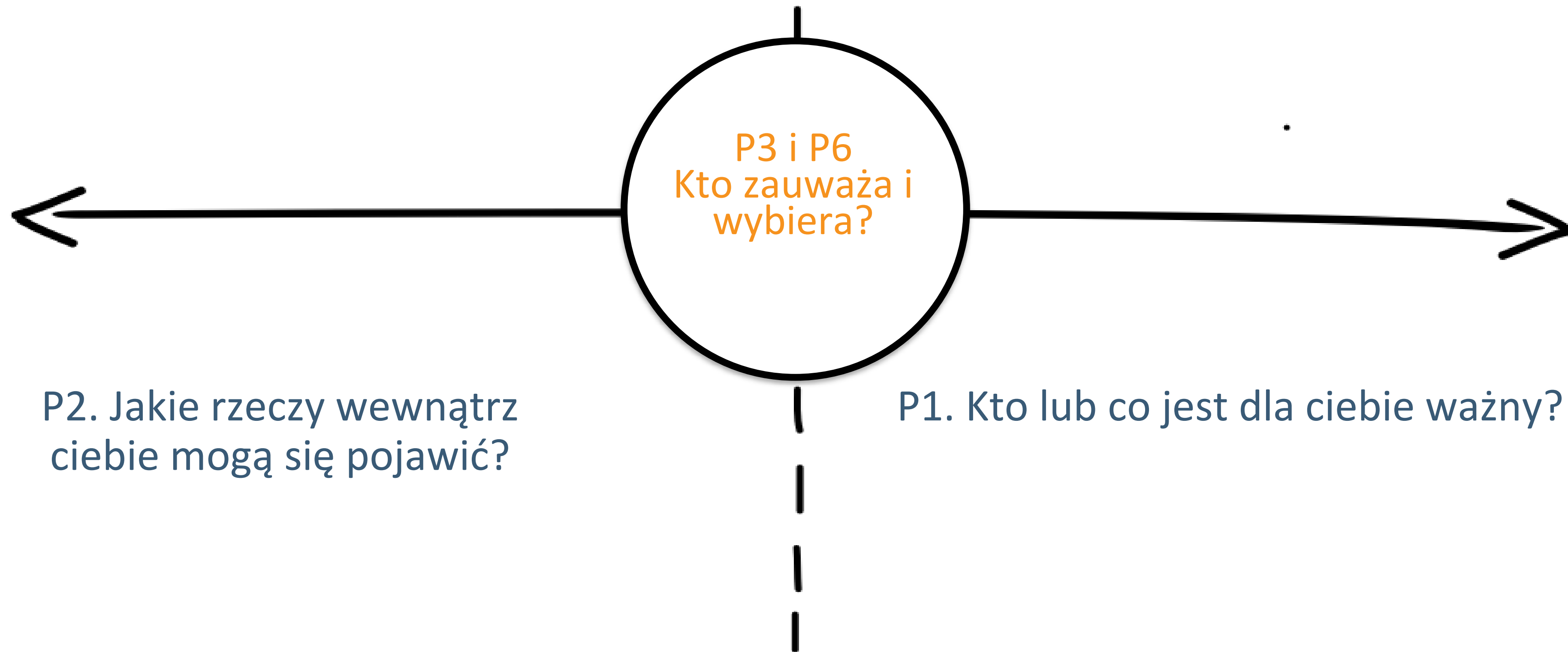
**Kluczowe rozróżnienie**





P4. Co byśmy zobaczyli nagrane, kiedy byś wykonywał działania oddalające cię od (lub pod kontrolą) niechcianych rzeczy wewnątrz?

P5. Co byśmy zobaczyli nagrane, kiedy byś wykonywał działania prowadzące cię w stronę osób lub rzeczy ważnych dla ciebie?



P2. Jakie rzeczy wewnątrz ciebie mogą się pojawić?

P1. Kto lub co jest dla ciebie ważny?

Czy mogę pokazać ci pewien punkt widzenia?

# Krok 1 – Praktyczne ćwiczenie



Zauważaj działania „z dala” i „w stronę”

Grunt pod krok 2

*Teraz spojrzymy bliżej na te działania, które oddalają cię od czegoś*

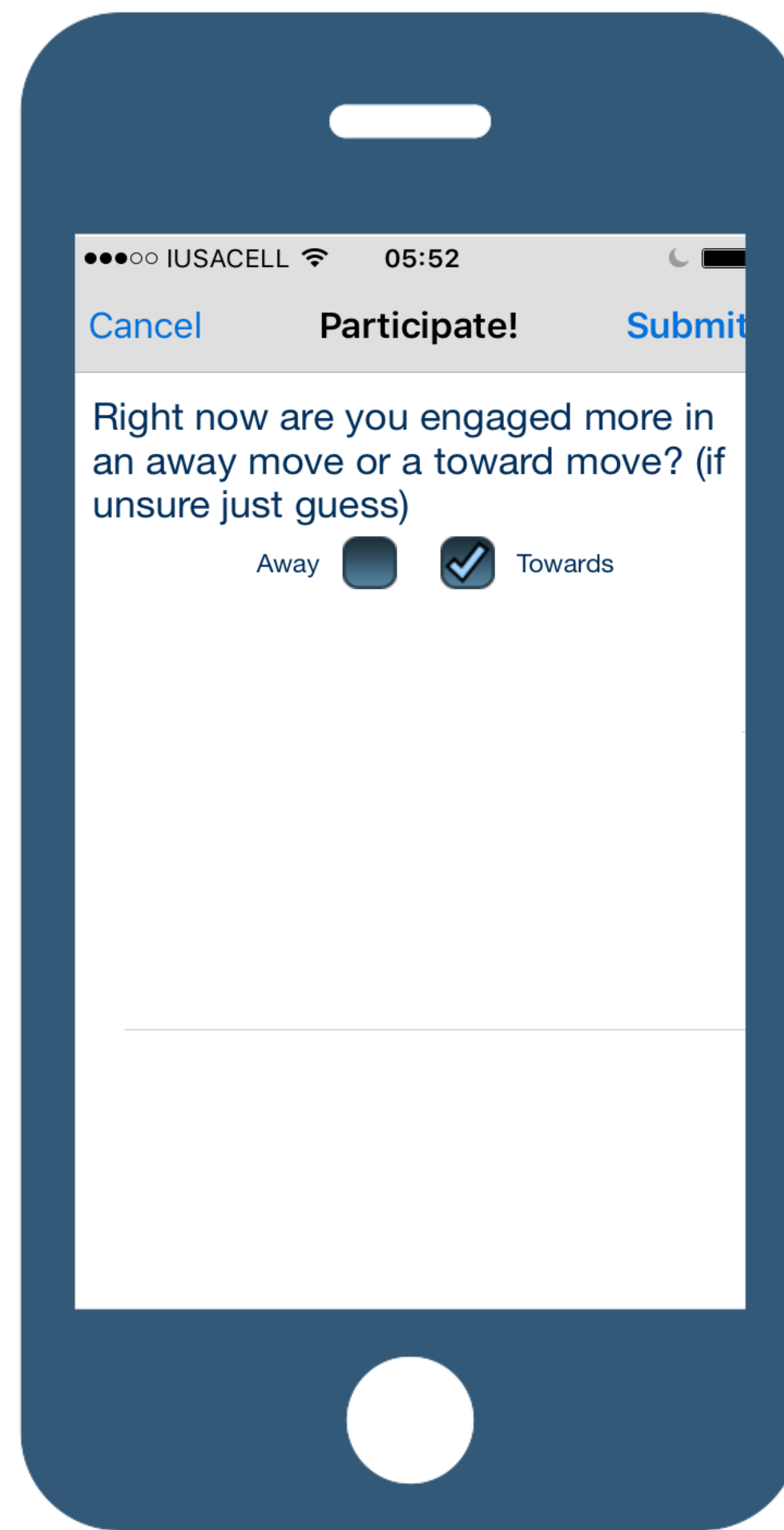
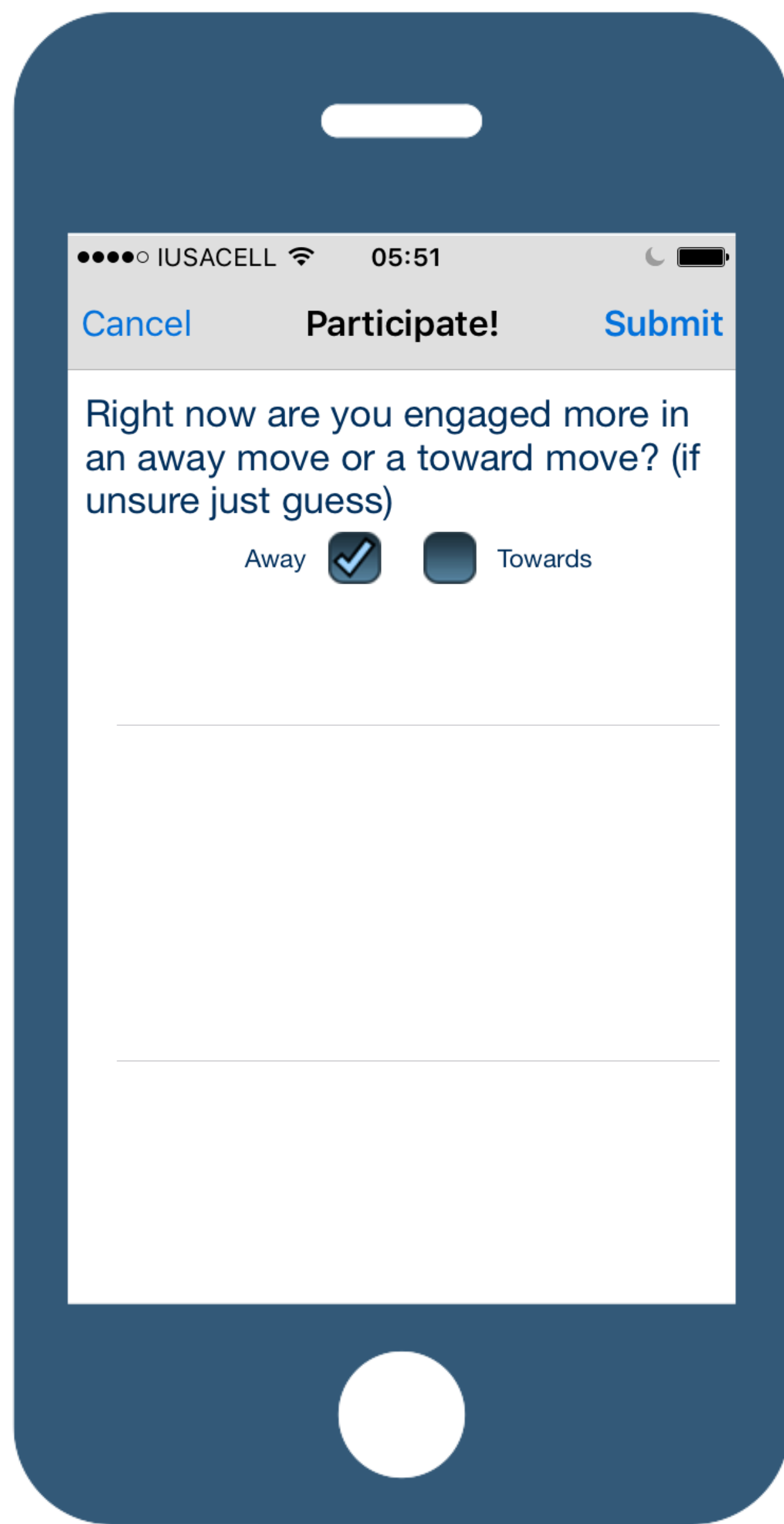




# Ćwiczenia



Możesz je robić lub nie, ale tak długo, jak dostrzegasz, że robisz je lub nie, to będziesz się uczyć



Apka ACT Matrix do śledzenia działań





Contents lists available at ScienceDirect

## Journal of Contextual Behavioral Science

journal homepage: [www.elsevier.com](http://www.elsevier.com)



Empirical research

### The acceptance and commitment therapy matrix mobile app: A pilot randomized trial on health behaviors

Michael E. Levin<sup>a, \*</sup>, Benjamin Pierce<sup>a</sup>, Benjamin Schoendorff<sup>b, c</sup>

<sup>a</sup> *Utah State University, Department of Psychology, 2810, Old Main Hill, Logan, UT 84322, United States*

<sup>b</sup> *Contextual Psychology Institute in Montreal, QC, Canada*

#### ARTICLE INFO

**Keywords:**

Acceptance and commitment therapy

Mobile app

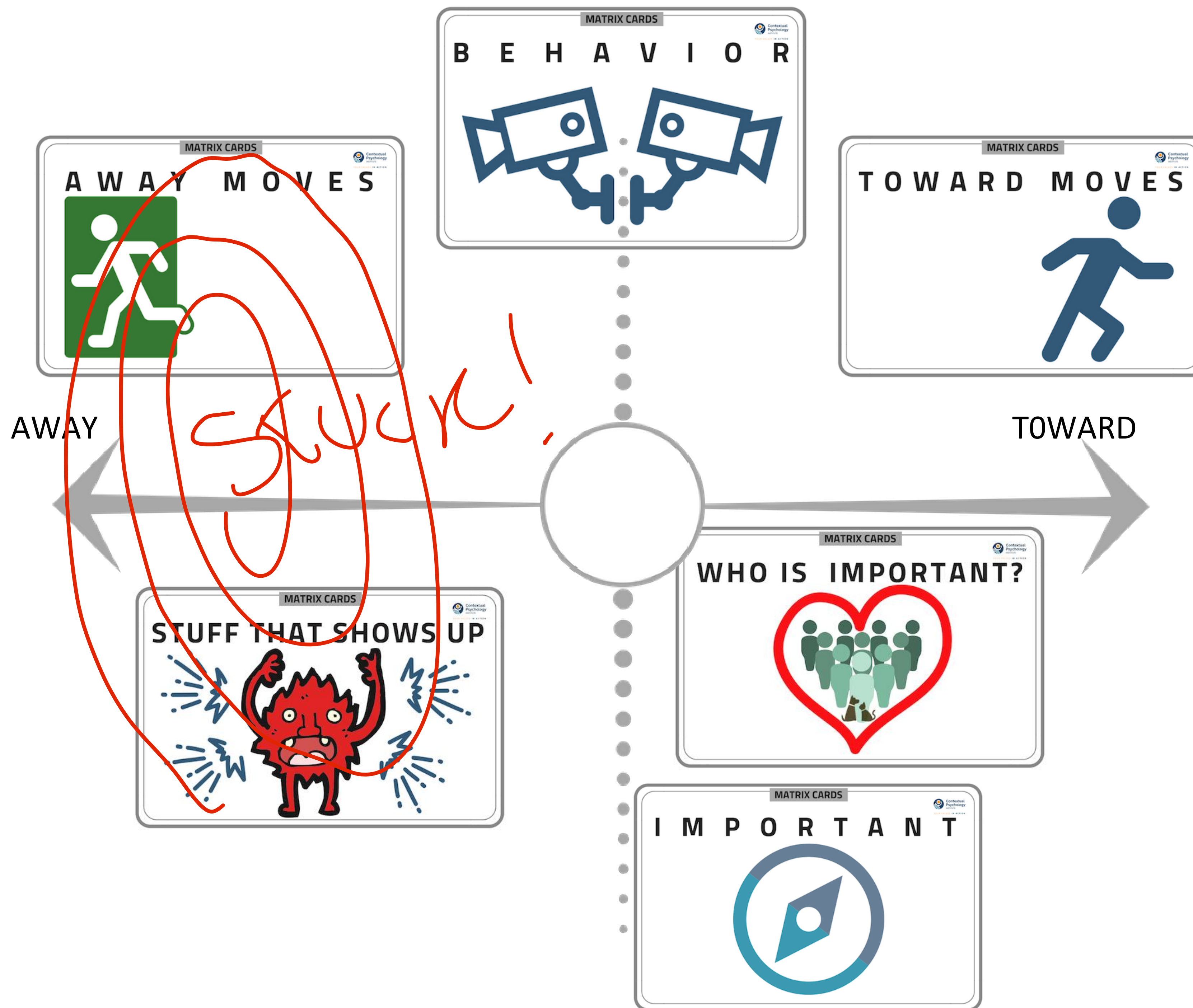
Obesity

Exercise

Diet

#### ABSTRACT

Mobile apps provide a promising format for delivering acceptance and commitment therapy (ACT) to improve diet/exercise. This pilot trial evaluated a novel ACT-based app for health behaviors based on the matrix approach. A sample of 23 community adults were randomly assigned to use the app for two weeks or to a waitlist condition. Findings indicated a high degree of satisfaction with the app and acceptable adherence. Although the intent-to-treat sample indicated few intervention effects, when focusing on program engagers only, health behaviors significantly improved in the app condition relative to waitlist. There were no differences between conditions on valued action or experiential avoidance. However, the rate of valued actions increased over days using the app. This was moderated by baseline values and experiential avoidance, suggesting those more psychologically flexible benefit more from the matrix app. An ACT matrix app appears promising for improving health behaviors, but additional revisions and research is needed.



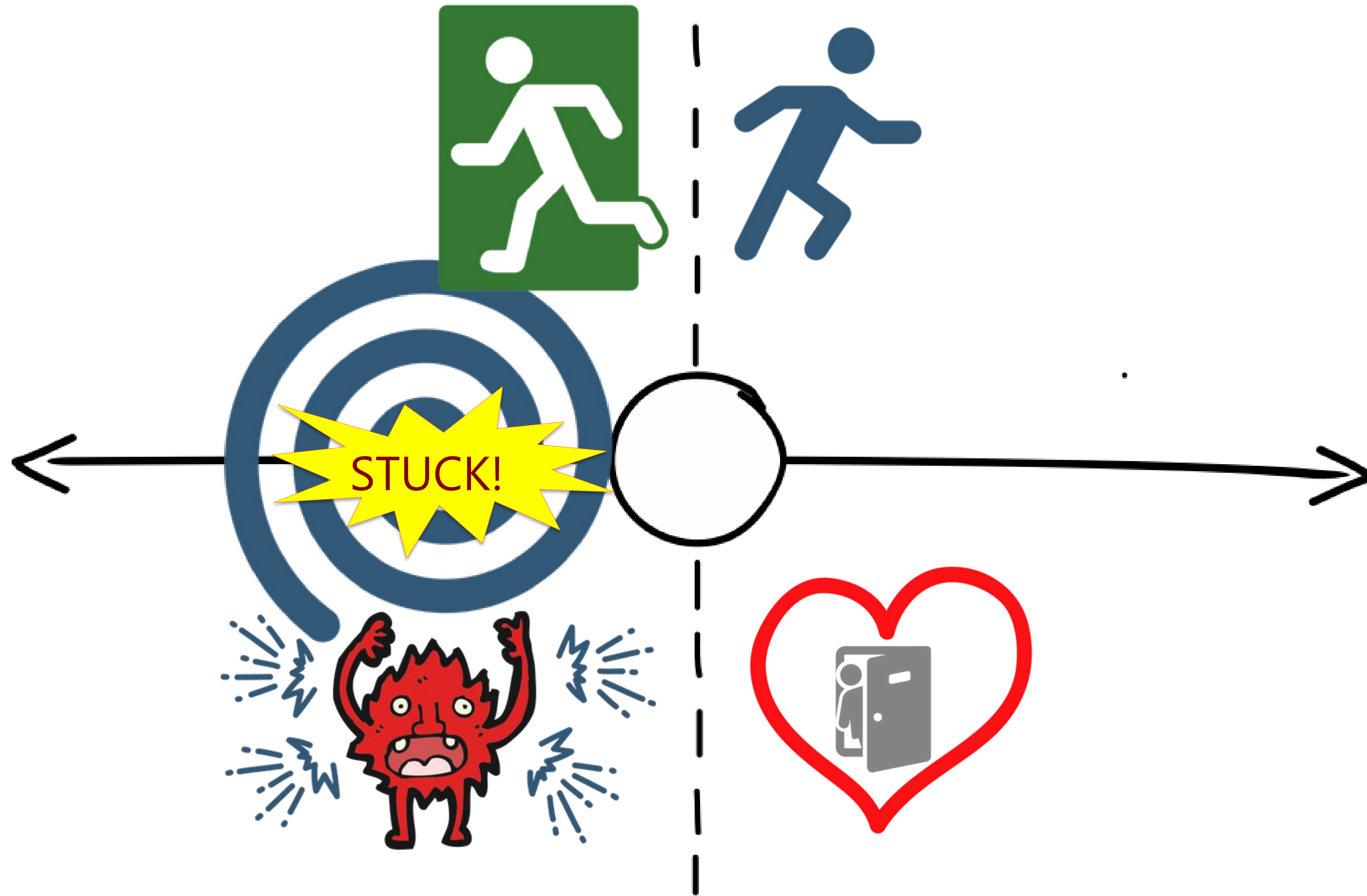


## MATRIX CARDS



**S T U C K   L O O P S**





"Psychopatologia" (wedle modelu ACT)



# DSM - 6

## Diagnosis criteria

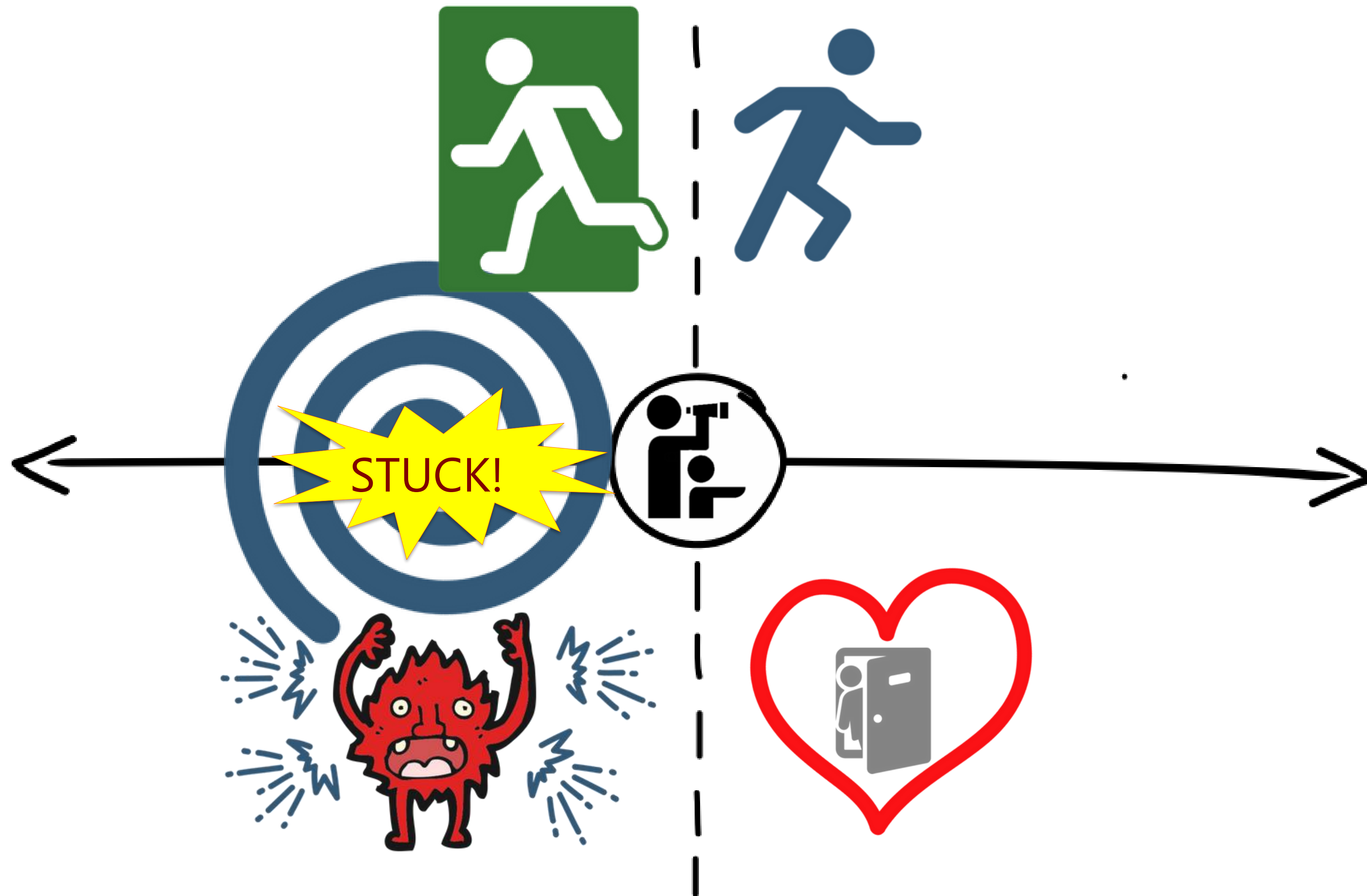
Kryterium A. Osoba doświadcza jednego lub więcej z następujących:

- 1) Myśli
- 2) Uczuć
- 3) Wrażen z ciała

Kryterium B. Osoba angażuje się w zachowania mające na celu obniżenie, wyeliminowanie, zmianę, zapobiegnięcie, poszukiwanie czegoś innego lub na inny sposób kontrolowanie doświadczeń z Kryterium A.

Kryterium C. Zachowania opisane w Kryterium B powodują istotny klinicznie stres, który może skutkować trudnościami w społecznych, zawodowych lub innych istotnych sferach funkcjonowania.

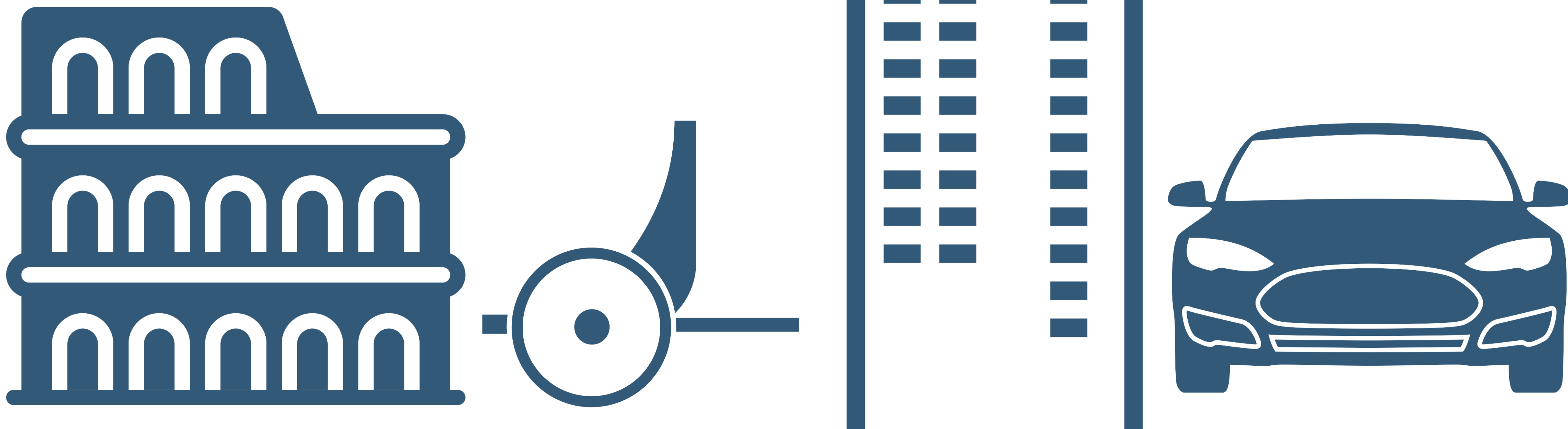
Dookreślić, czy: Życie może być na temat czegoś więcej niż tylko na temat przeżyć i zachowań opisanych odpowiednio w Kryteriach A i B.



Leczenie (wedle modelu ACT)



# Kontrola nad środowiskiem zewnętrznym

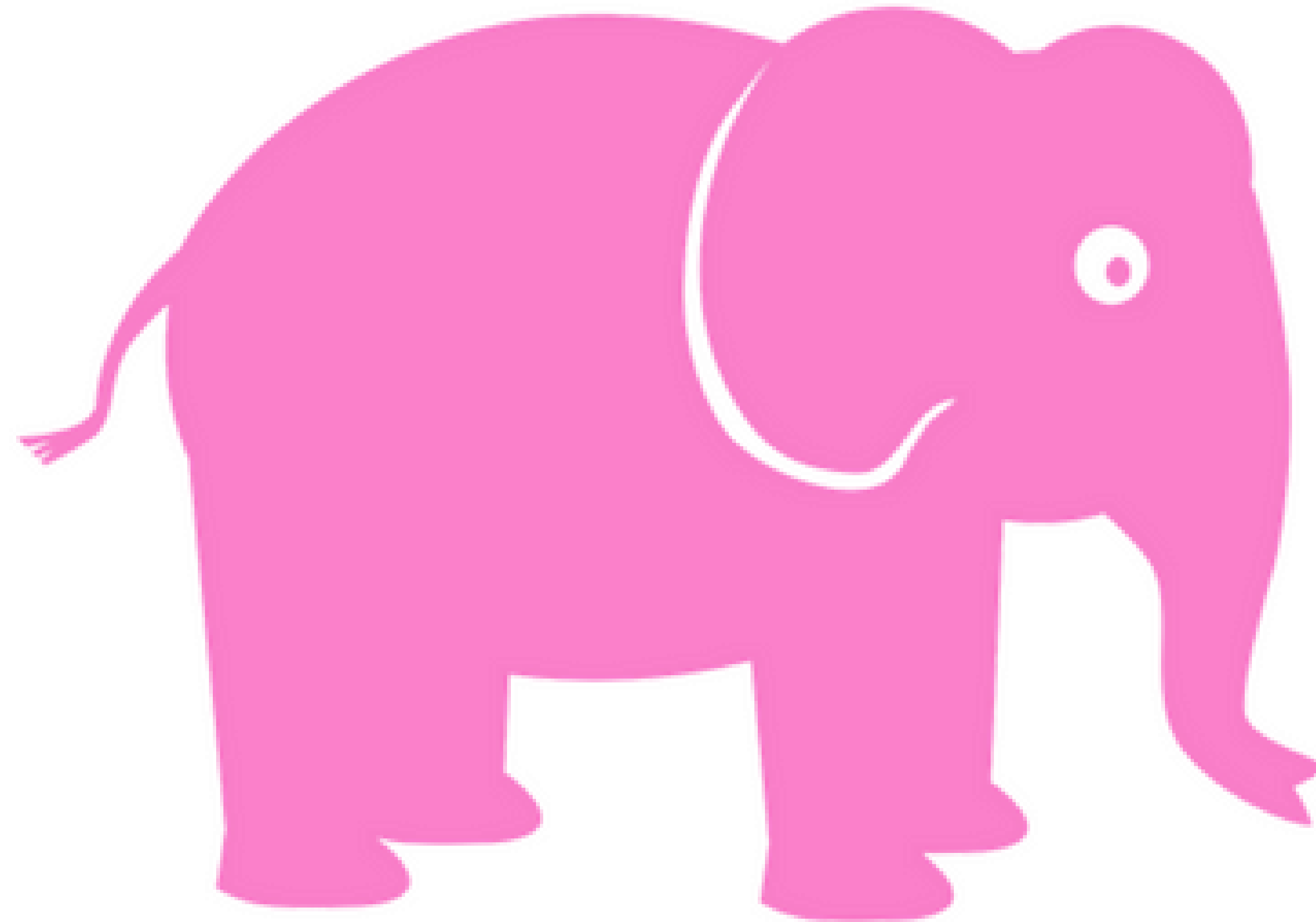


Od starożytnego Rzymu do teraźniejszości

MATRIX CARDS

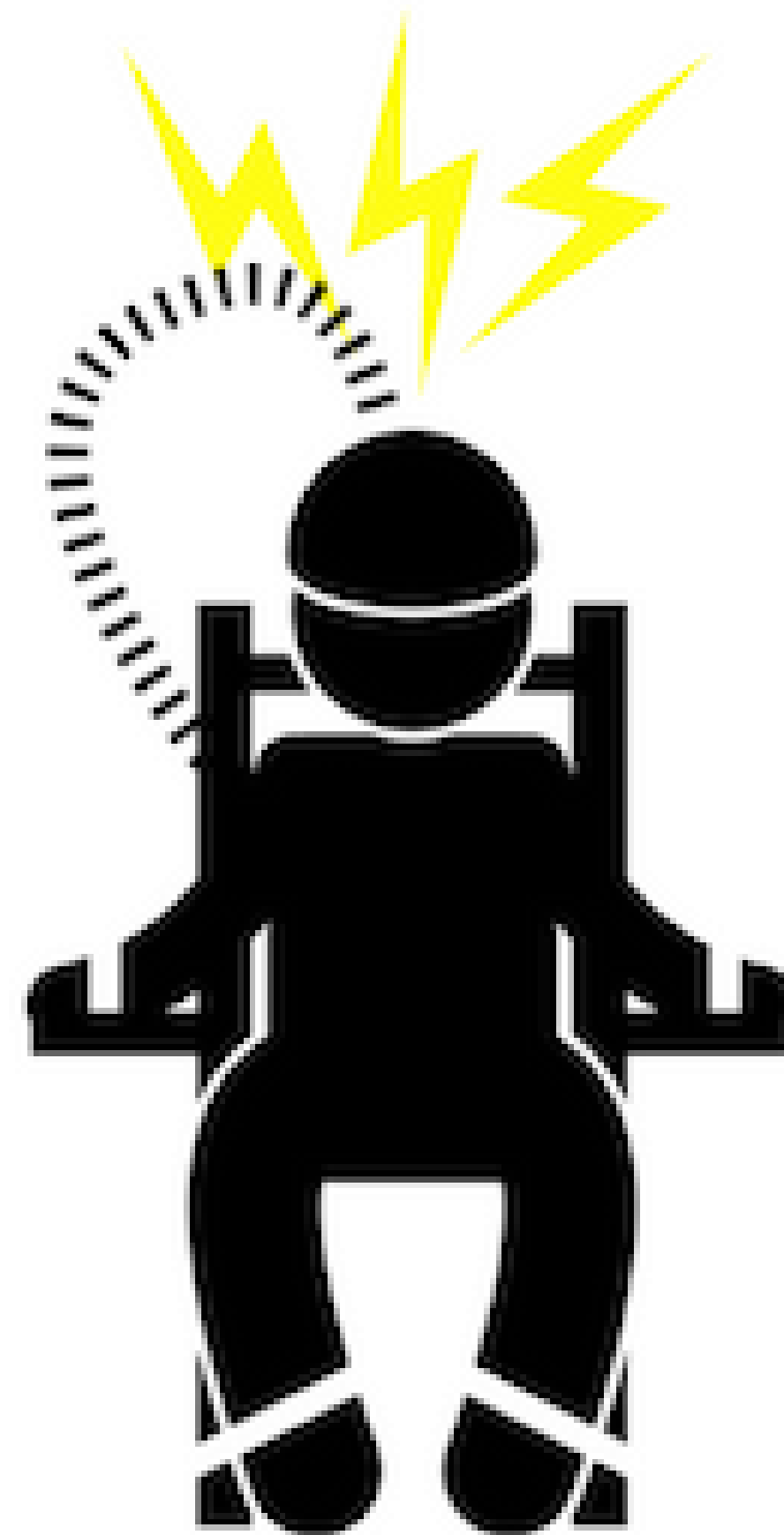


**DON'T THINK OF IT!**



## MATRIX CARDS

# DON'T FEEL IT!





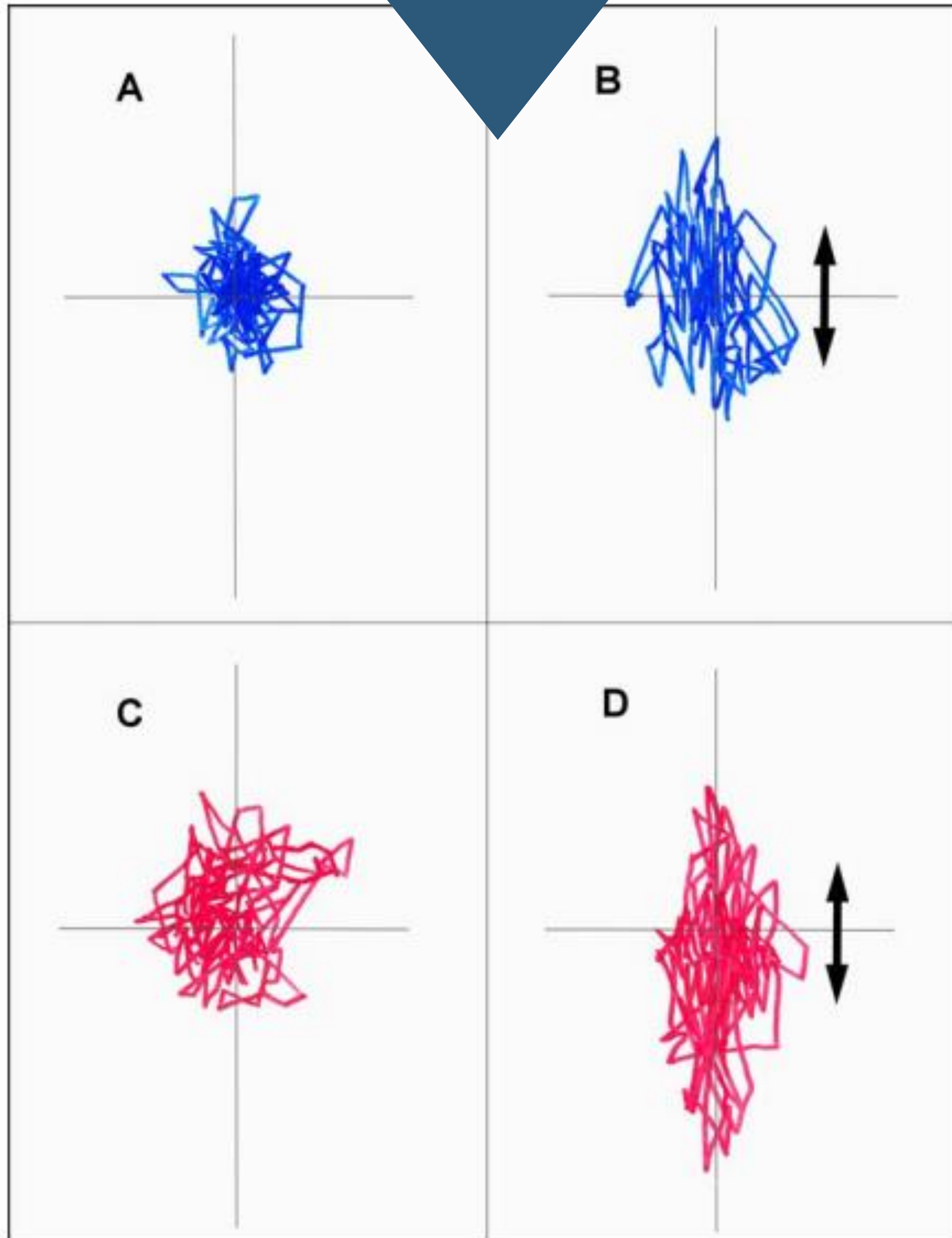
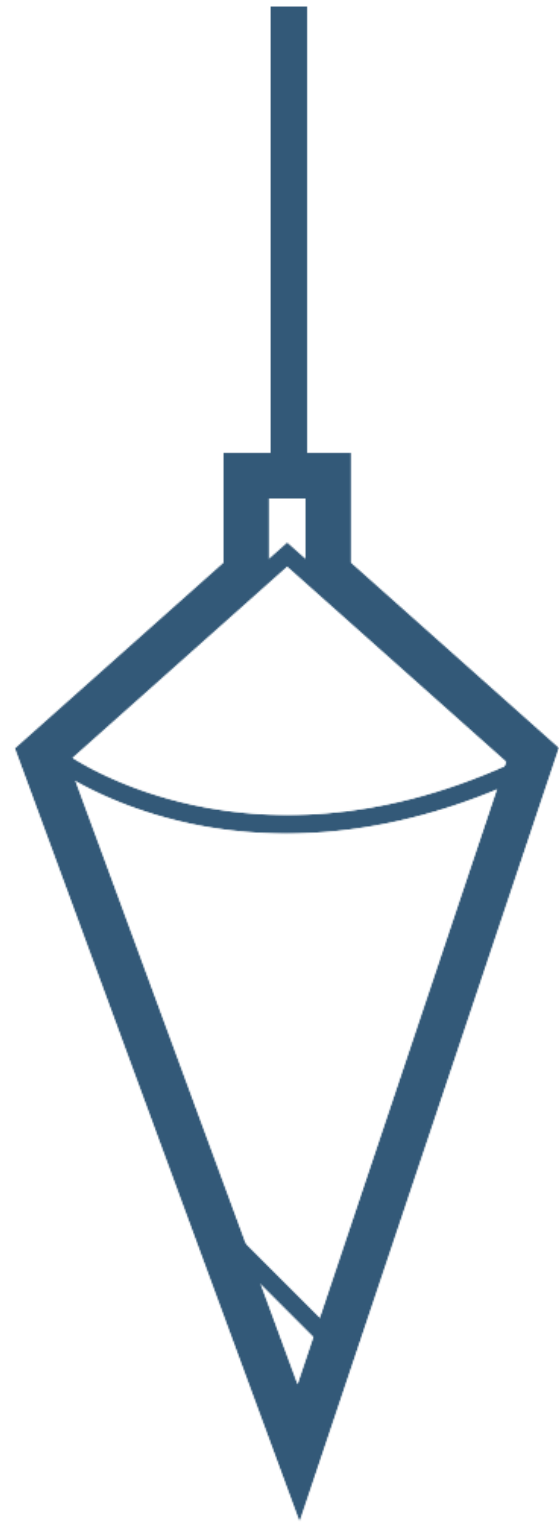
# Dwie zasady

Jeśli czegoś nie lubisz, możesz  
o tym myśleć i kontrolować to



Im bardziej próbujesz kontroli,  
tym bardziej staje się to uporczywe

# A wobec działań? (Wegner et al. 1998)



A Nie ruszaj wahadłem

B Nie ruszaj wahadłem w kierunku strzałek

Licząc jednocześnie co 3 od 3000 w dół...

C Nie ruszaj wahadłem

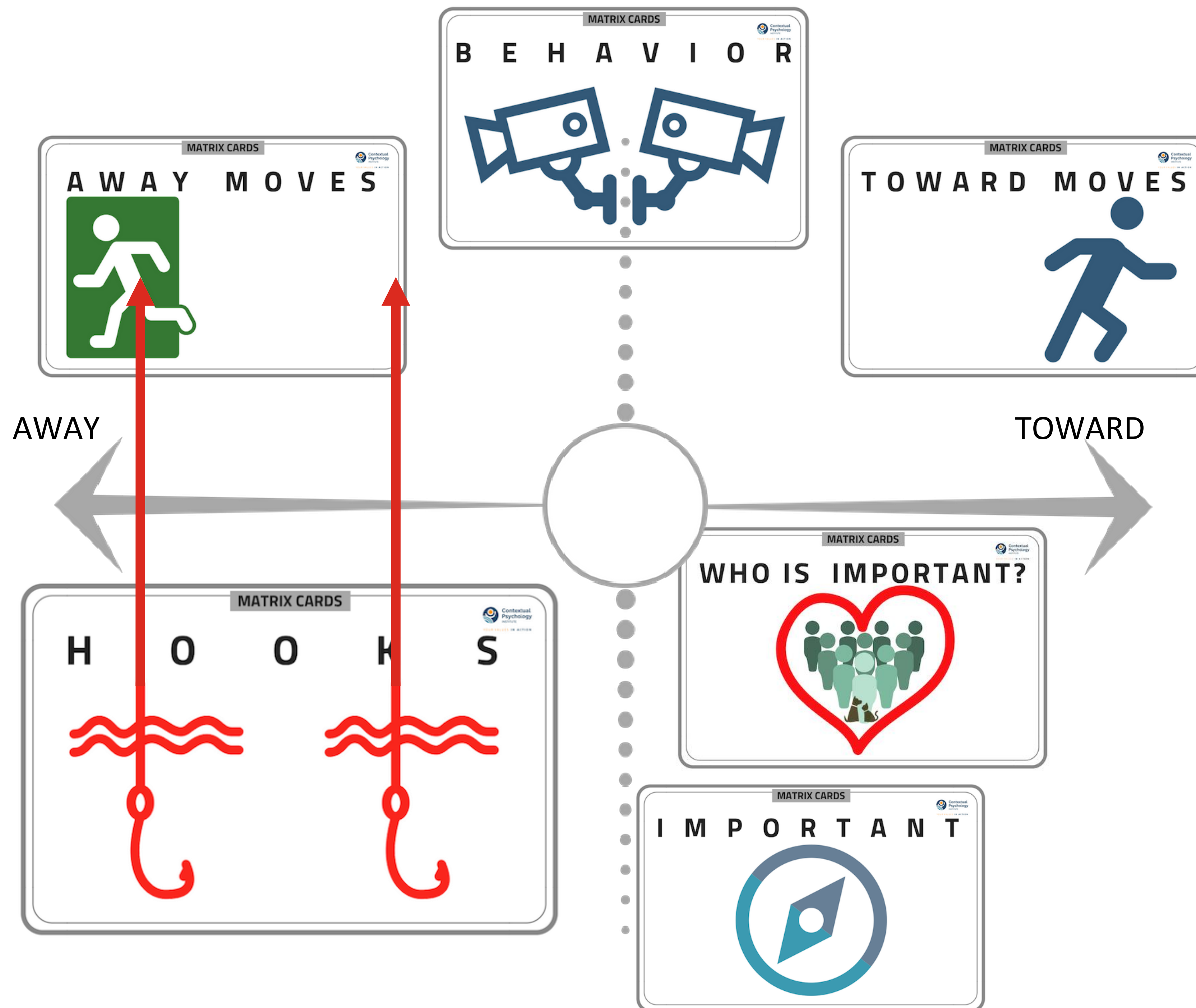
D Nie ruszaj nim w kierunku strzałek

## LE CARTE DELLA MATRICE

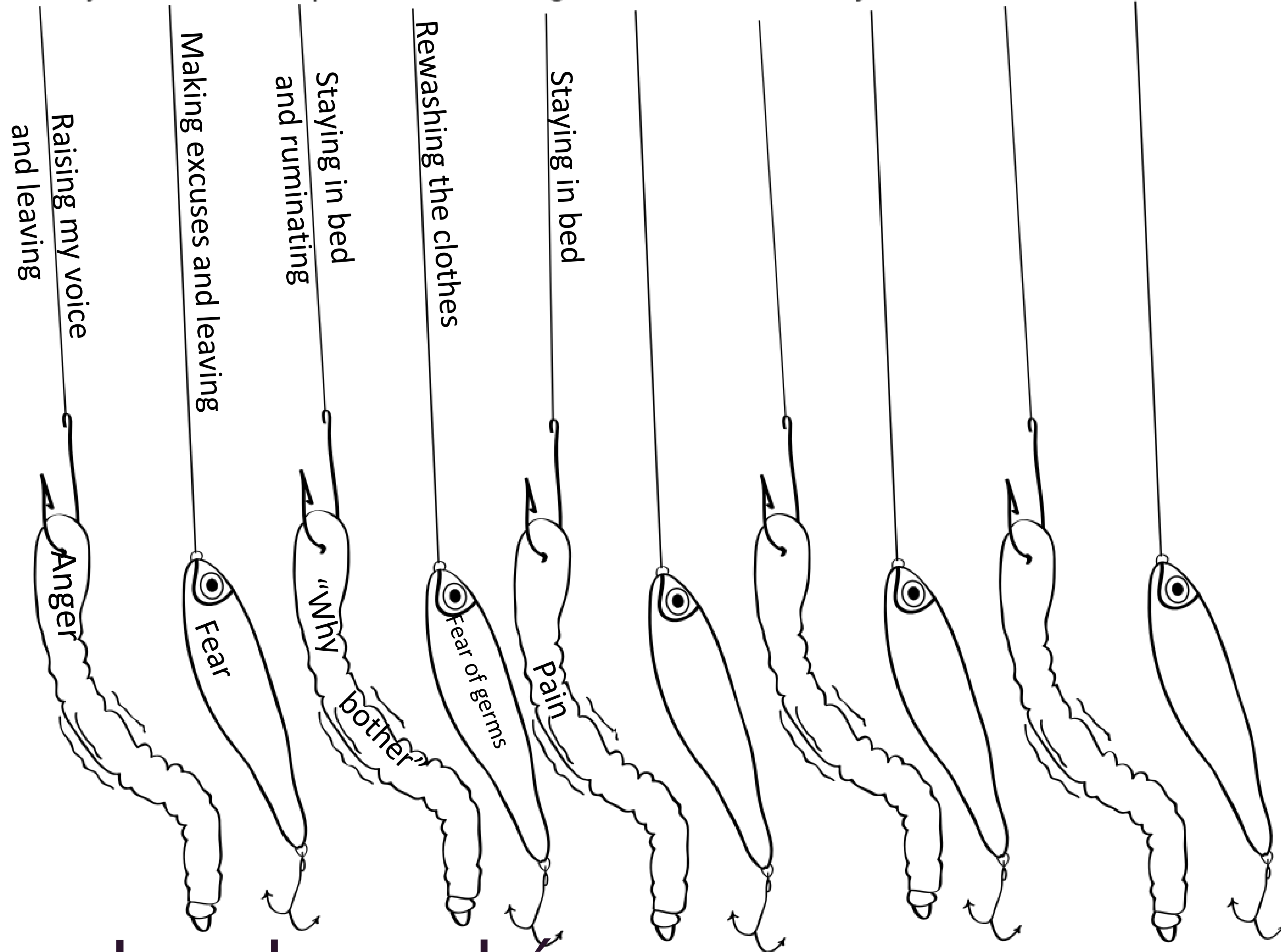
C O N T R O L





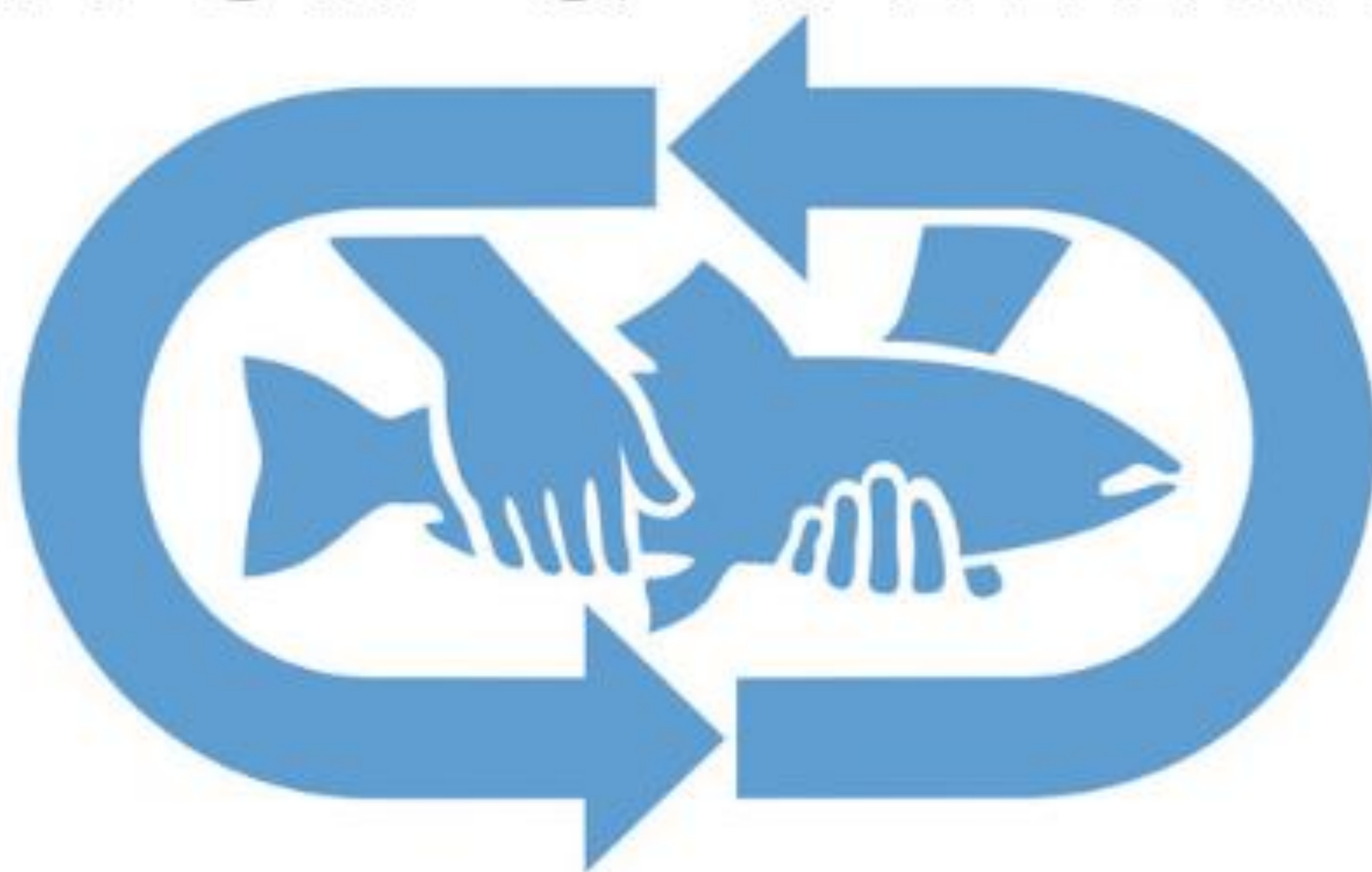


**HOOKS AND WHAT I DO NEXT** Write your hooks on the worms and bait fish and write on the line what you do next. Example: On a worm - anger. On the line - Raise my voice and leave the room.



# Formularz haczyków

# CATCH & RELEASE





# Krok 4 – Werbalne aikido

Tak i...





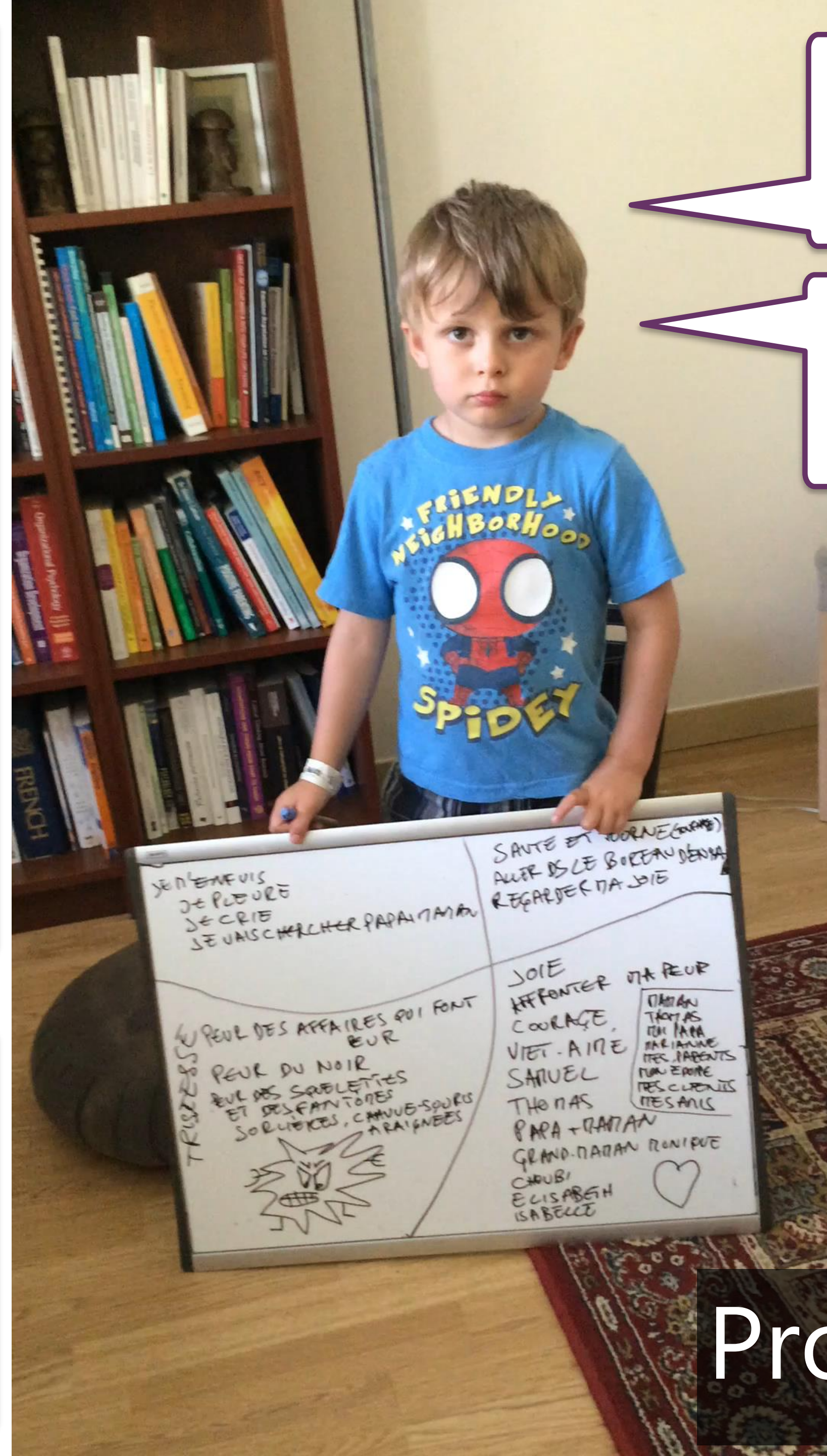
KEEP  
CALM  
AND  
SAY  
YES

Praktykuj mówienie *TAK*



Tomku,  
właśnie  
ukończyliśmy  
twa pierwszą  
matrycę – czy  
teraz radzisz  
sobie trochę  
lepiej?

Czy było to  
interesujące?



Tak!

Tak!

Proste słowa



1 - What can I **see** and **hear**?



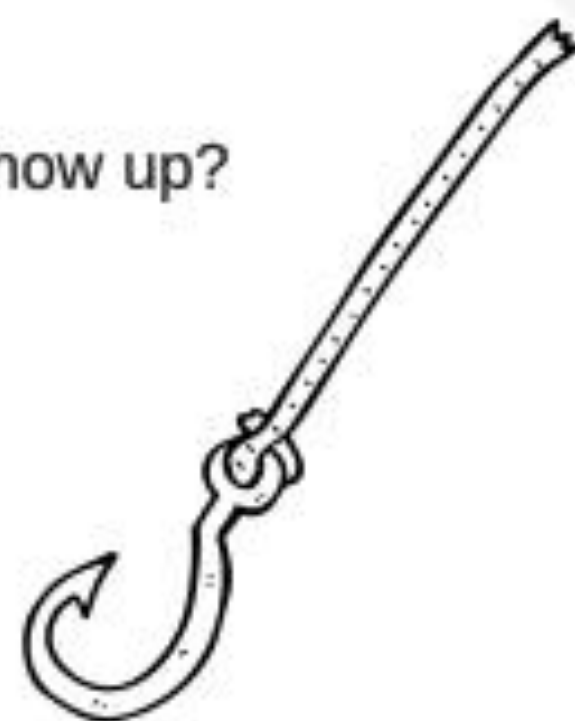
4 - What **Away** move  
could I be seen doing ?



5 - What **Toward** move  
could I be seen doing?



2 - What **hooks** show up?



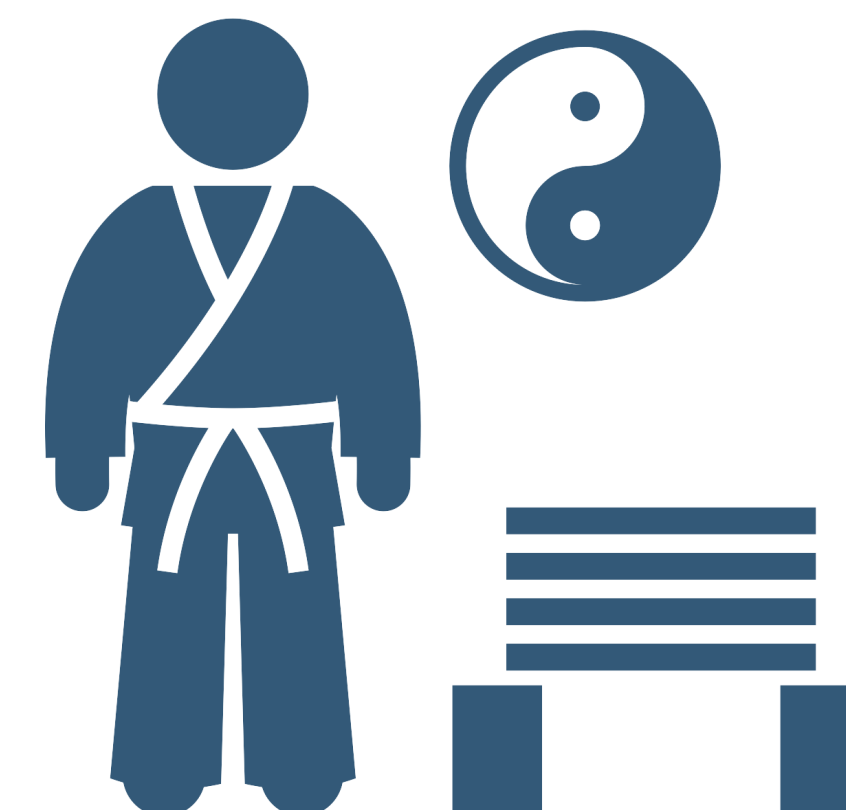
3 - How do the hooks **feel**?  
Where **in my body** do they show up?



6 - Who/What is **important**  
in this Toward move?



7 - How does Who/What is important  
in this Toward move feel?  
Where **in my body** does it show up?



# Rozwiązywanie problemów



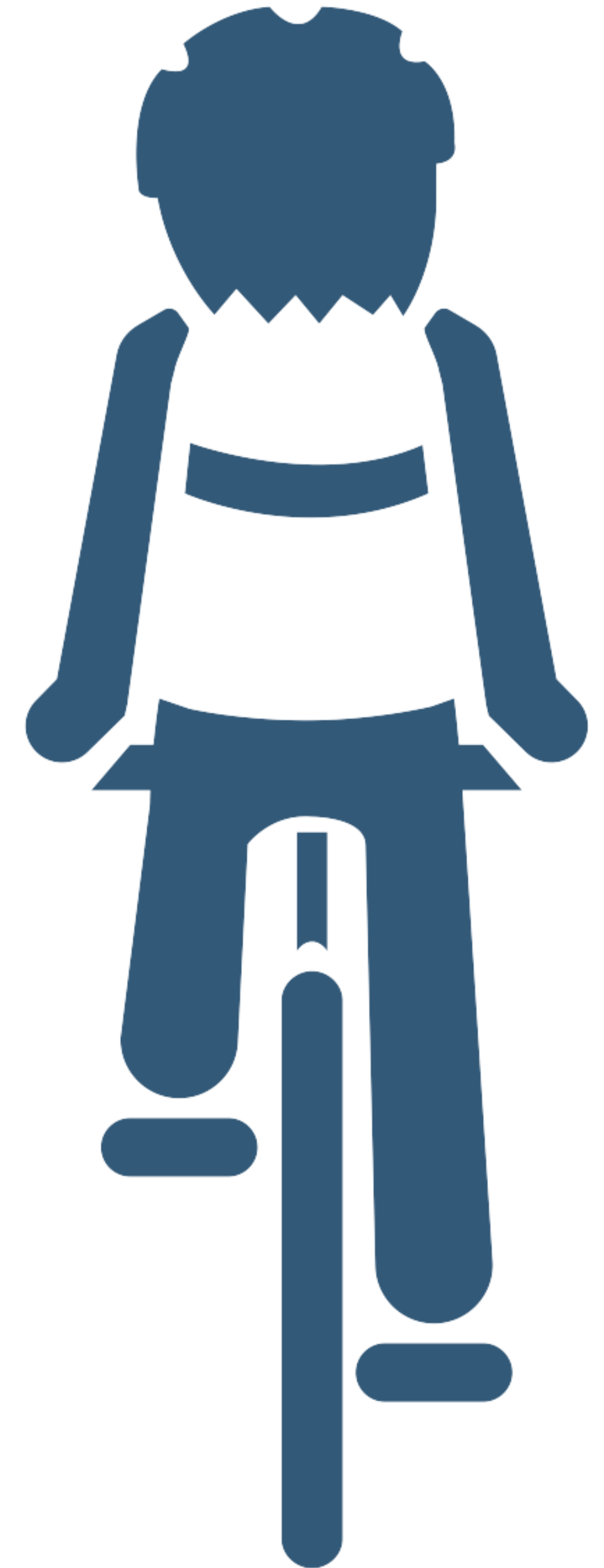
*Uprawomocniaj podczas utknięcia – Posortuj po uprawomocnieniu*

# Jak szukanie równowagi na rowerze

Aby utrzymać równowagę, musisz ją stracić

Zauważ

- Jakie to uczucie być w stanie równowagi
- Jakie to uczucie stracić równowagę
- Jakie to uczucie zrobić coś, co pomoże wrócić ci do stanu równowagi





# Krok 5 – Koteczki



Spytaj klienta, czy lubi koty



Jeśli nie, to znajdź taki gatunek ssaka, który będzie lubić

# Jak przyjmujesz swe wewnętrzne kotki?





# Przyjmowanie vs. ...



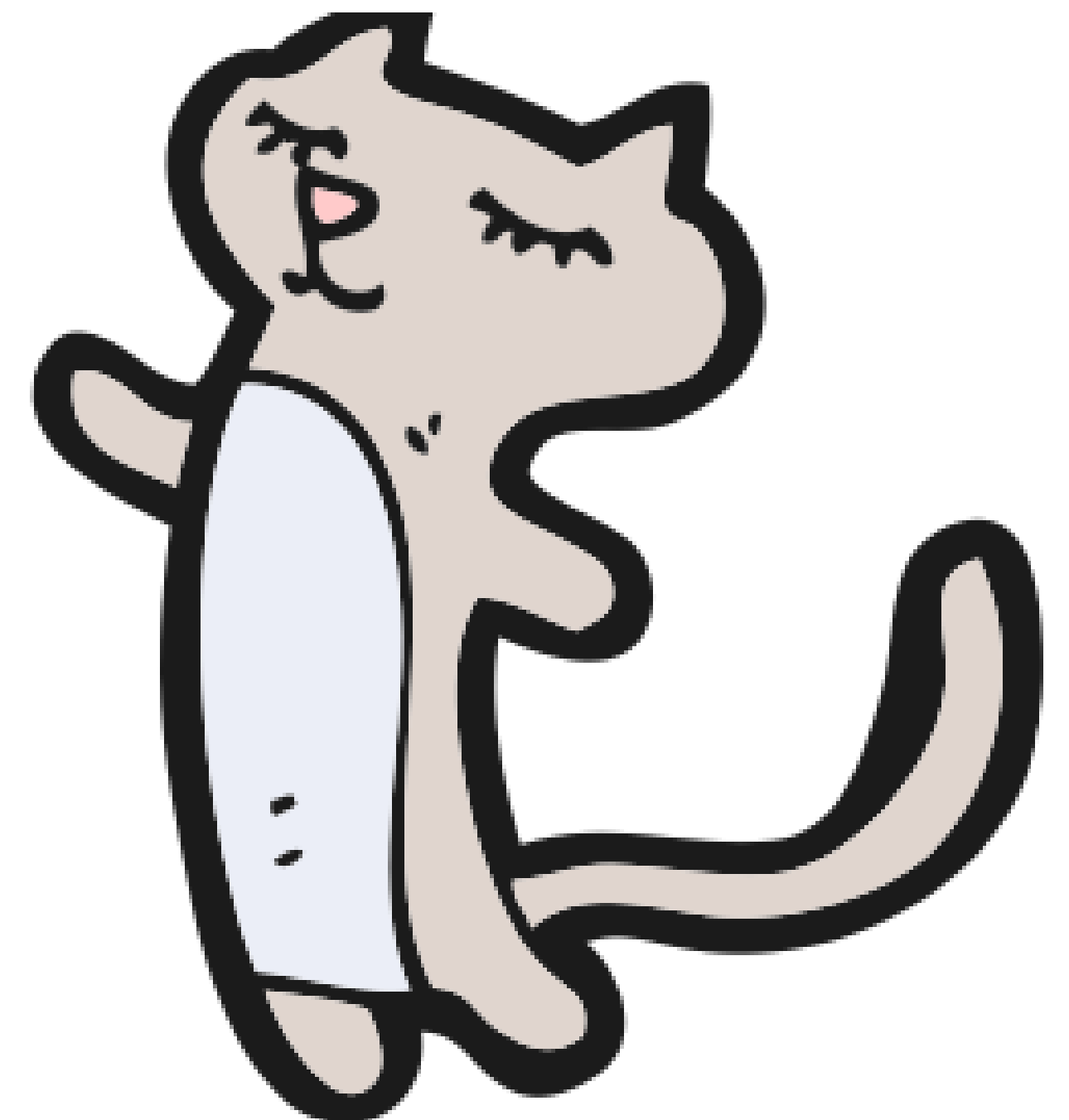
Ocenianie, odrzucanie,  
obwinianie, rozkładanie na  
części pierwsze,  
zawstydzanie, szydzenie itd.<sup>(1)</sup>



(1) Cokolwiek innego niż troska, co robimy wobec naszych awersyjnych przeżyć

# Praca z kotkami

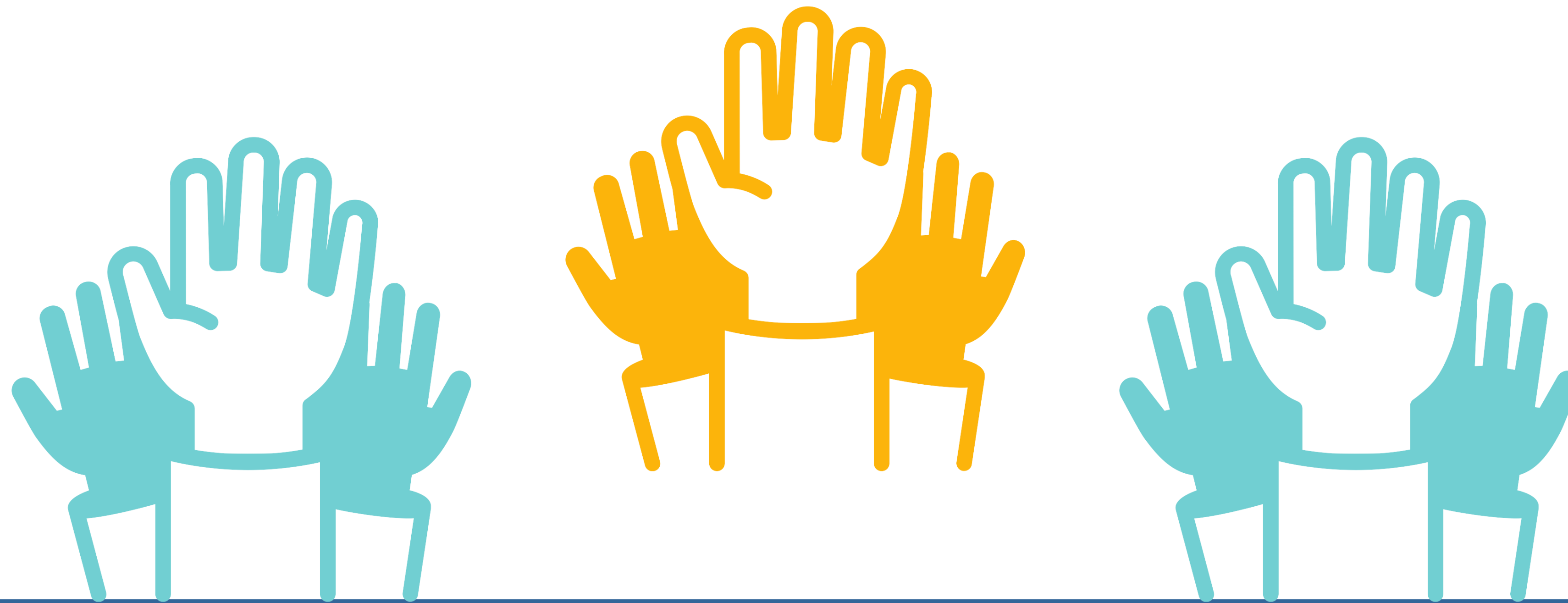
1. Przydziel każdej ocenie, emocji, myśli itd. miano *kotka*
2. Zaproś swego klienta, aby zauważyć, *jak przyjmuje* swe wewnętrzne koteczki i wszystko, co wypływają w jej kierunku
3. Spytaj, czego ten wewnętrzny kotek *potrzebuje od klienta*
4. Spytaj, jakiego rodzaju mamą chciałaby być dla swych kotków
5. Zaproś ją do zauważania, jak przyjmuje swoje własne wewnętrzne kotki w najbliższym tygodniu



Czego potrzebuje ten kotek?

Co było dla ciebie najbardziej użyteczne?  
Co doceniasz?

Pytania?



Wrapping up questions



# Dziękuję!

Także Bartoszowi i Pawłowi za  
zaproszenie

Dla Ciebie  
za twą życzliwą uwagę

Kontakt ze mną: [benji@contextpsy.com](mailto:benji@contextpsy.com)





Miłość to nie  
wszystko, to  
jedyne, co jest  
Steven C. Hayes

