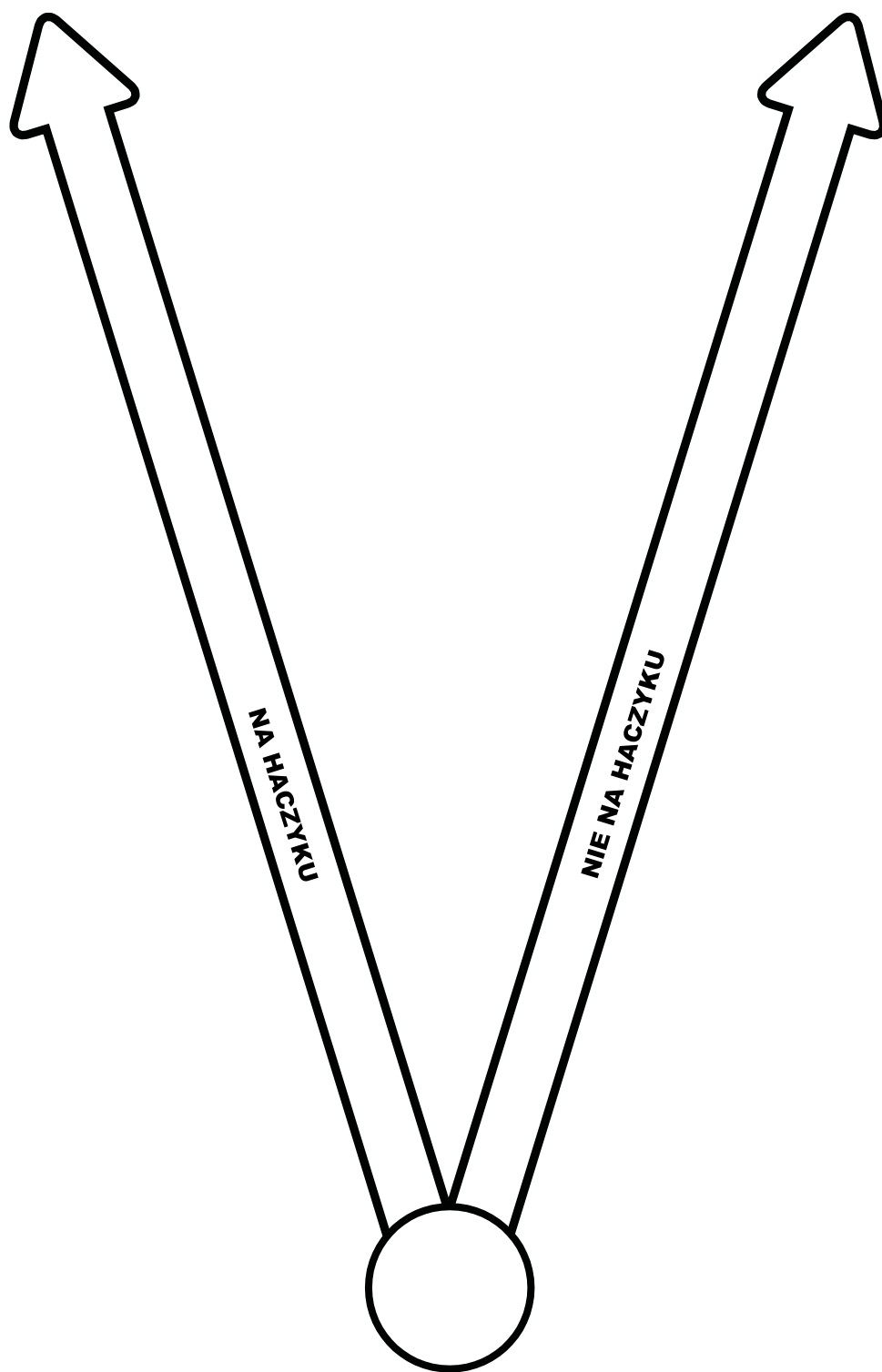


Sytuacja
Myśli i Uczucia



Sytuacja
Myśli i Uczucia

Pytania: Zewnętrzne cele behawioralne

- Jeśli nasza praca miałaby zakończyć się sukcesem, wówczas...
- Co będziesz **robić inaczej**? Co zaczniesz lub zakończysz, będziesz robić częściej/rzadziej?
- Z jakimi osobami, miejscami, wydarzeniami, czynnościami, sytuacjami, wyzwaniem nawiądziesz kontakt, co rozpoczniesz, do czego wrócisz – zamiast unikać, wycofywać się, rezygnować czy trzymać się z dala od tego?
- Z jakimi sytuacjami będziesz sobie radzić lepiej? Jak będziesz się w tych sytuacjach zachowywać inaczej?

Pytania: Wewnętrzne cele behawioralne

- Jeśli nasza praca miałaby zakończyć się sukcesem, wówczas...
- Czy są osoby, wobec których będziesz bardziej obecna, zaangażowana, obdarzać ich większą uwagą?
- Czy są jakieś konkretne zadania, czynności czy sytuacje, w których będziesz w stanie się lepiej skupiać, inaczej angażować w nie czy bardziej doceniać?

PROSTY SKRYPT DLA POSZERZENIA ŚWIADOMOŚCI / OPUSZCZENIA KOTWICY / UWAŻNEGO UZIEMIENIA SIĘ

- **Pojawia się teraz XYZ** i chcę pomóc tobie odpowiednio to przyjąć
- Wciśnij stopy mocno w podłogę
- Wyprostuj plecy, usiądź pochylony na krześle
- Ściśnij razem opuszki palców, poruszaj barkami
- **Zauważ, co wydarza się teraz w twoim umyśle**
- **Zauważ, co wydarza się teraz w twoim ciele**
- **Zauważ, że pojawia się XYZ**, ale także zauważ swoje ciało na siedzeniu – dłonie, stopy, plecy
- Rozejrzyj się także – zauważ 5 rzeczy, jakie możesz zobaczyć
- Zauważ także 3 czy 4 rzeczy, jakie możesz usłyszeć
- Zauważ także siebie i mnie, że pracujemy teraz razem
- **Zauważaj także: XYZ jest obecne**
- **A wokół XYZ** znajduje się twoje ciało, na siedzeniu
- I zauważaj, wokół tego ciała, jest pokój
- I zauważaj siebie i mnie, pracujących wspólnie
- **Więc mamy tutaj XYZ**, ciało, którym poruszasz, ciebie i mnie pracujących jako jedna drużyna, a także pokój wokół nas – wszystko tutaj i w tym momencie

Kończenia ćwiczenia...

- Czy zauważasz jakąkolwiek różnicę? Czy XYZ w mniejszym stopniu rozstawia cię po kątach?
- Czy jest ci łatwiej zaangażować się w kontakt ze mną / być obecną / skupić się / rozmawiać / słyszeć, co mówię?
- ***(Tylko jeśli tak naprawdę jest)*** Wydajesz się być bardziej obecna / Czuję z tobą silniejszą więź...
- Czy masz więcej kontroli nad swoimi działaniami? Poruszaj ramionami i nogami – sprawdź sama.
- Więc XYZ wciąż jest tutaj, ale stracił trochę swego wpływu – nie rządzi tobą w takim stopniu.
- Zauważ, że nie próbuję odwrócić twojej uwagi od XYZ, celem jest...

Opuszczanie kotwicy w obliczu wspomnienia (Improwizuj, zmieniaj i adaptuj!!)

- **Pojawia się tutaj bolesne wspomnienie** i chcę pomóc tobie odpowiednio to przyjąć
- Wciśnij stopy mocno w podłogę
- Wyprostuj plecy, usiądź pochylony na krześle
- Ściśnij razem opuszki palców, poruszaj barkami, skini głową
- **Powiedz sobie “Zauważam (albo: oto tutaj jest) wspomnienie”**
- Znowu, wciśnij stopy, wyprostuj się, poruszaj ramionami/dłońmi
- **Powiedz do siebie “Zauważam (albo: oto tutaj jest) wspomnienie czasu, kiedy wydarzyło się ABC”**
- **Więc zauważ, jest tutaj trudne wspomnienie**, ale jednocześnie zauważaj swoje ciało – dłonie, stopy, plecy
- Rozejrzyj się także – zauważ 5 rzeczy, jakie możesz zobaczyć
- Zauważ także 3 czy 4 rzeczy, jakie możesz usłyszeć
- Zauważ także siebie i mnie, że pracujemy teraz razem
- **Znowu, powiedz do siebie „Mam teraz wspomnienie czasu, kiedy wydarzyło się ABC”**
- **I zauważ, że oprócz tego wspomnienia** masz także ciało, siedzi ono na fotelu, poruszaj nim
- I zauważaj, wokół tego ciała, jest pokój
- I zauważaj siebie i mnie, pracujących wspólnie
- **Więc masz tutaj wspomnienie**, a także ciało, którym poruszasz, i ty i ja pracujemy jako drużyna, i wokół nas jest pokój – wszystko to jest właśnie tutaj, w tym momencie
- I zauważ także, że masz wybór na temat tego, co robisz, tu i teraz, na temat tego, jak się zachowasz, co powiesz i uczynisz

Użyteczne pytania po ćwiczeniu:

- *Jak mogłoby to pomóc tobie z XYZ (cele behawioralne / trudne sytuacje)?*
- *Czy możemy robić więcej takich rzeczy w ramach naszych sesji?*
- *Czy możemy rozpoczynać nasze sesje od czegoś w tym rodzaju?*
- *Czy byłabyś gotowa to ćwiczyć? (Gdzie? Kiedy? Jak często? Jak długo?)*
- *Co może ciebie powstrzymać? Jak mogłabyś sobie z tym poradzić?*
- *Jak realistyczne będzie, że to zrobisz, na skali od 0 do 10?*
- *(Jeśli mniej niż 7: co możemy uczynić, aby było to bardziej realistyczne?)*

Przełamywanie destrukcyjnych repertuarów zachowania np. narkotyków, agresji, samouszkodzania się

- Jakie są zachowania „z dala od” (*away move*, czyli problematyczne zachowanie)?
- Jakie są wyzwalacze (bodźce poprzedzające)?
- Jakie są korzyści (wzmacniające konsekwencje)? => Dostajesz coś, czego chcesz, unikasz czegoś, czego nie chcesz
- Jakie jest pożądane działanie „w kierunku” czegoś (*toward move*, czyli pożądane nowe zachowanie)?

Nawiązanie kontaktu z mądrością, jaką niosą emocje:

- Emocje są sprzymierzeńcami
- Psychoedukacja: ewolucyjna rola emocji
- Emocje: motywują, naświetlają coś, komunikują
- **Eksploracja: Co ta emocja tobie mówi o tym, ...**
- ... co cenisz?
- ... jaką osobą chcesz być?
- ... czego naprawdę pragniesz?
- ... czym potrzebujesz się zająć, stawić czoła, na czym musisz się skupić?
- ... czego potrzebujesz robić więcej, mniej lub inaczej?
- O czym ci przypomina, że potrzebujesz zrobić na temat zadbania o siebie?
- Jak ta emocja pomaga ci lub może ci pomóc?
- Gdyby ta emocja mogła dać ci kilka rad, co by powiedziała?
- Gdybyś poszła za tą radą, czy zabierze cię w kierunku czegoś ważnego dla ciebie czy z dala od tego?

Ćwiczenie "Zgniatacie wstydu"

- Napisz o czymś z twojej przeszłości, co wyzwała poczucie wstydu
- Zgnieć to! Zmiażdż to!
- Zauważ, jakie to uczucie?
- Męczące? Odwracające uwagę? Trudno być obecną? Trudno robić to, co ma znaczenia?
- Nie ma przycisku „usuń” w mózgu! To jest element ciebie
- Jaki jest koszt walczenia z nim, uciekania przed nim?
- Czy chciałabyś spróbować czegoś innego?
- Ukołysz go jak nowonarodzone dziecko

Czego może to wspomnienie nas nauczyć?

- a) *(Jeśli miałoby związek z czymś, co ktoś uczynił Tobie)* Przeciwno czemu chcesz okazać opór? W jaki sposób chcesz zaangażować się w świecie wokół ciebie, aby podobne rzeczy przestały mieć miejsce?
- b) *(Jeśli związane z czymś, czego żałujesz)* O jakich wartościach twój żal ci przypomina? Co chciałabyś robić inaczej, jeśli coś podobnego wydarzy się ponownie?
- c) Waga troski o siebie

Przyjmij aktywną postawę

Wyobraź sobie, że za 5 lat patrzysz wstecz na ten okres twego życia. *Co chciałabyś móc powiedzieć na temat tego...*

- ... co reprezentowałaś sobą w obliczu tego?
- ... w jaki sposób zareagowałaś?
- ... w jaki sposób poradziłaś sobie z tym?
- ... jak traktowałaś siebie? ... jak traktowałaś innych?

Inne użyteczne pytania

- Gdybyś chciała stanowić dobry przykład dla kogoś, na kim naprawdę ci zależy, co chciałabyś swoją postawą zamodelować w tym, jak zareagowałaś na tę sytuację?
- Załóżmy, że ktoś, kogo kochasz, przeszedł przez coś podobnego – czego chciałabyś dla nich? Jak chciałabyś zareagować na to?