

*ACT w pracy z traumą: Praca z  
ciałem, umysłem i emocjami*

*Russ Harris, 2020*

*[www.ACTmindfully.com.au](http://www.ACTmindfully.com.au)*



Ważny temat

---



# Cele warsztatu

Czym jest trauma?

Trzy źródła objawów traumy

Jak wykorzystać ACT do pracy z tymi trzema źródłami

# 3 przeplatające się wątki w terapii

1

Życie w  
teraźniejszości

2

Uzdrowianie  
przeszłości

3

Budowanie  
przyszłości





# Zarys warsztatu

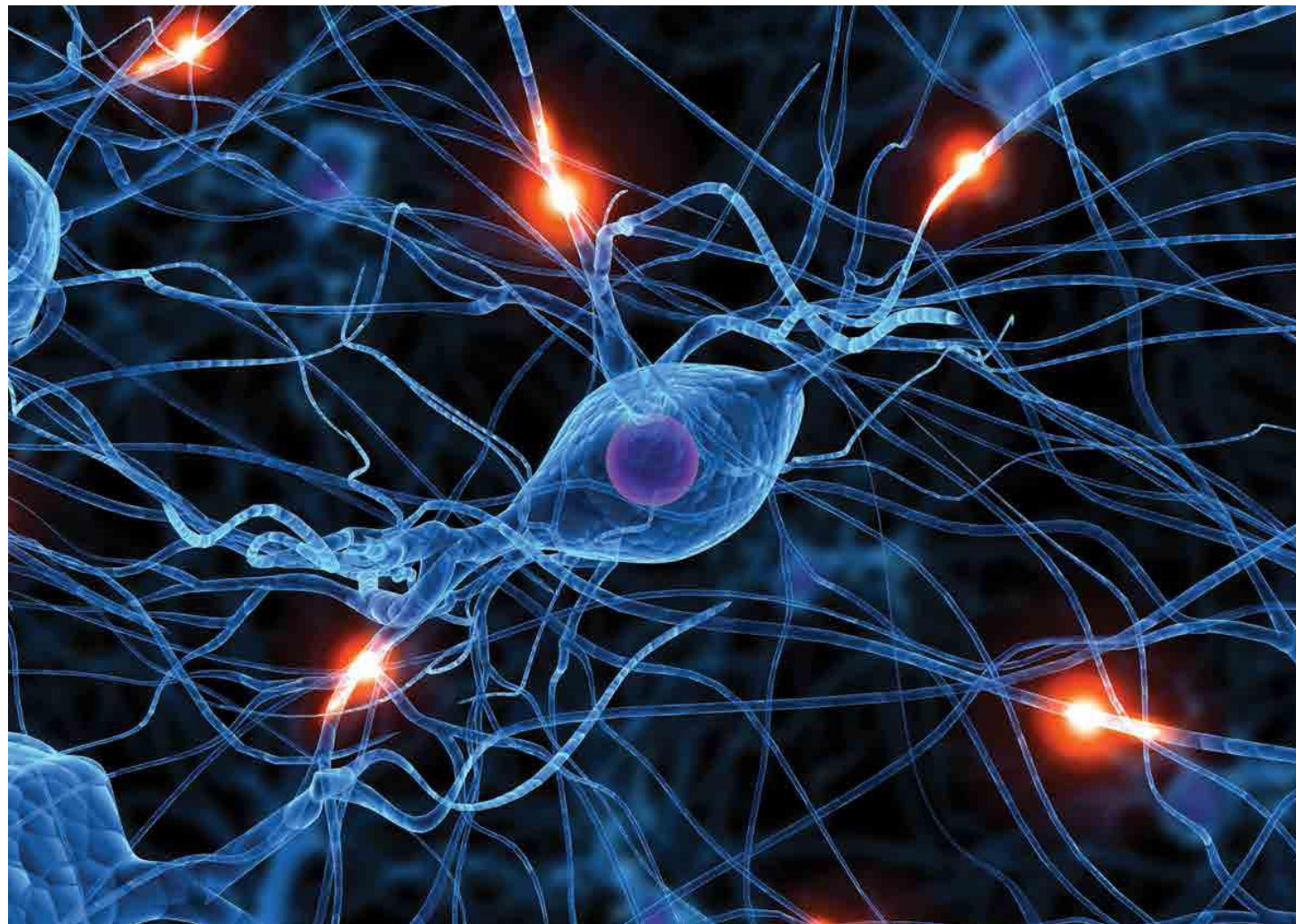
## Dzień 1

- Badania i teoria
- Przygotowanie sesji
- Życie w teraźniejszości

## Dzień 2

- Uzdrawianie przeszłości
- Budowanie przyszłości

BADANIA I  
TEORIA





# Czym jest trauma?

Zdarzenie traumatyczne: aktualne lub zagrażające fizycznym lub psychicznym cierpieniem wobec siebie lub innych.

Zaburzenie powiązane z traumatycznym zdarzeniem obejmuje:

- a) Bezpośrednie lub pośrednie doświadczenie traumatycznych zdarzeń.
- b) Psychologiczne i neurobiologiczne reakcje na doświadczenie.
- c) Niezdolność do radzenia sobie efektywnie i adaptacyjnie z tymi reakcjami.





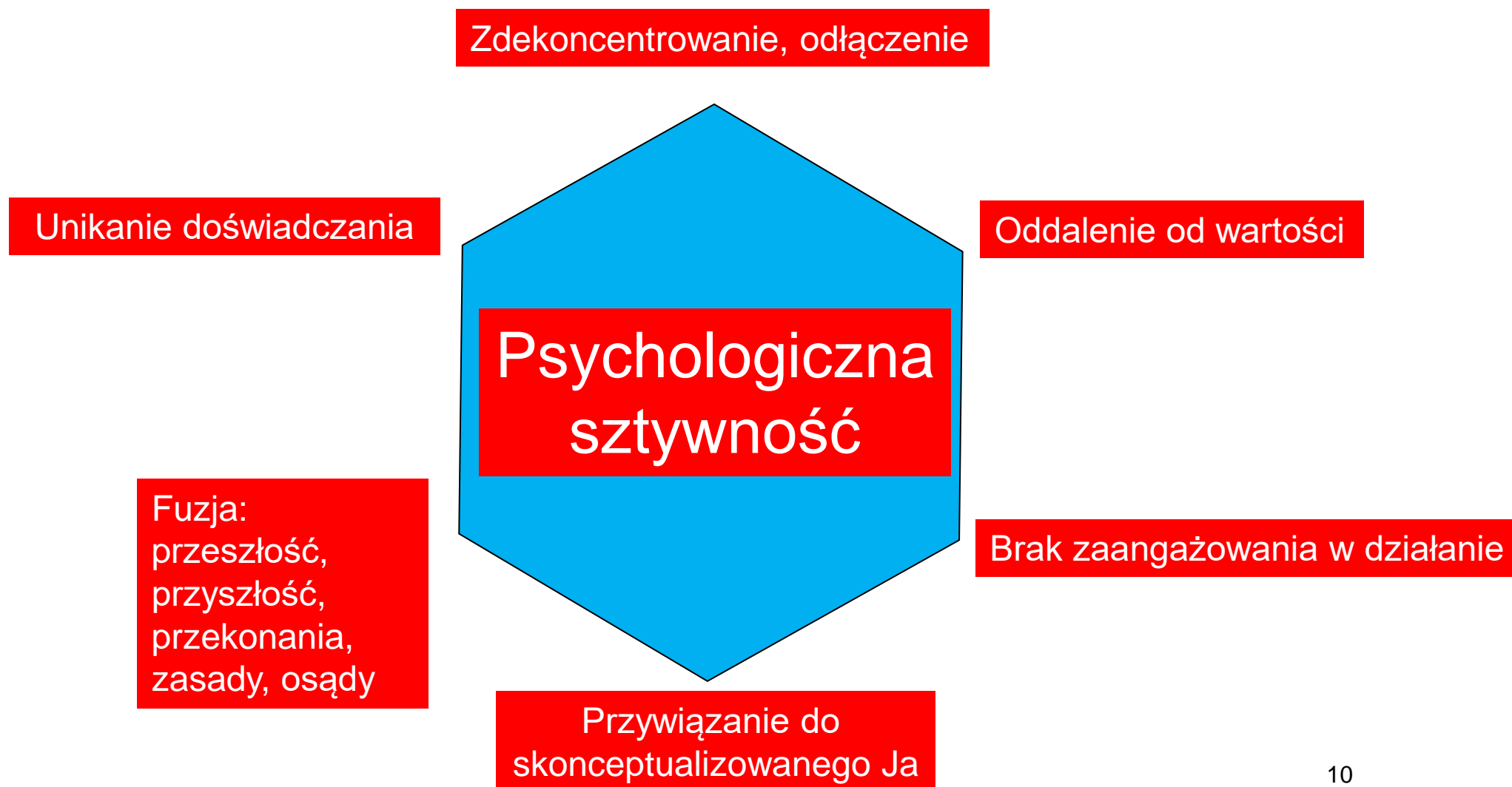


## 3 źródła objawów

1. Ponowne doświadczanie  
zdarzenia

2. Nadpobudliwość/obniżona  
pobudliwość.

3. Psychologiczna sztywność

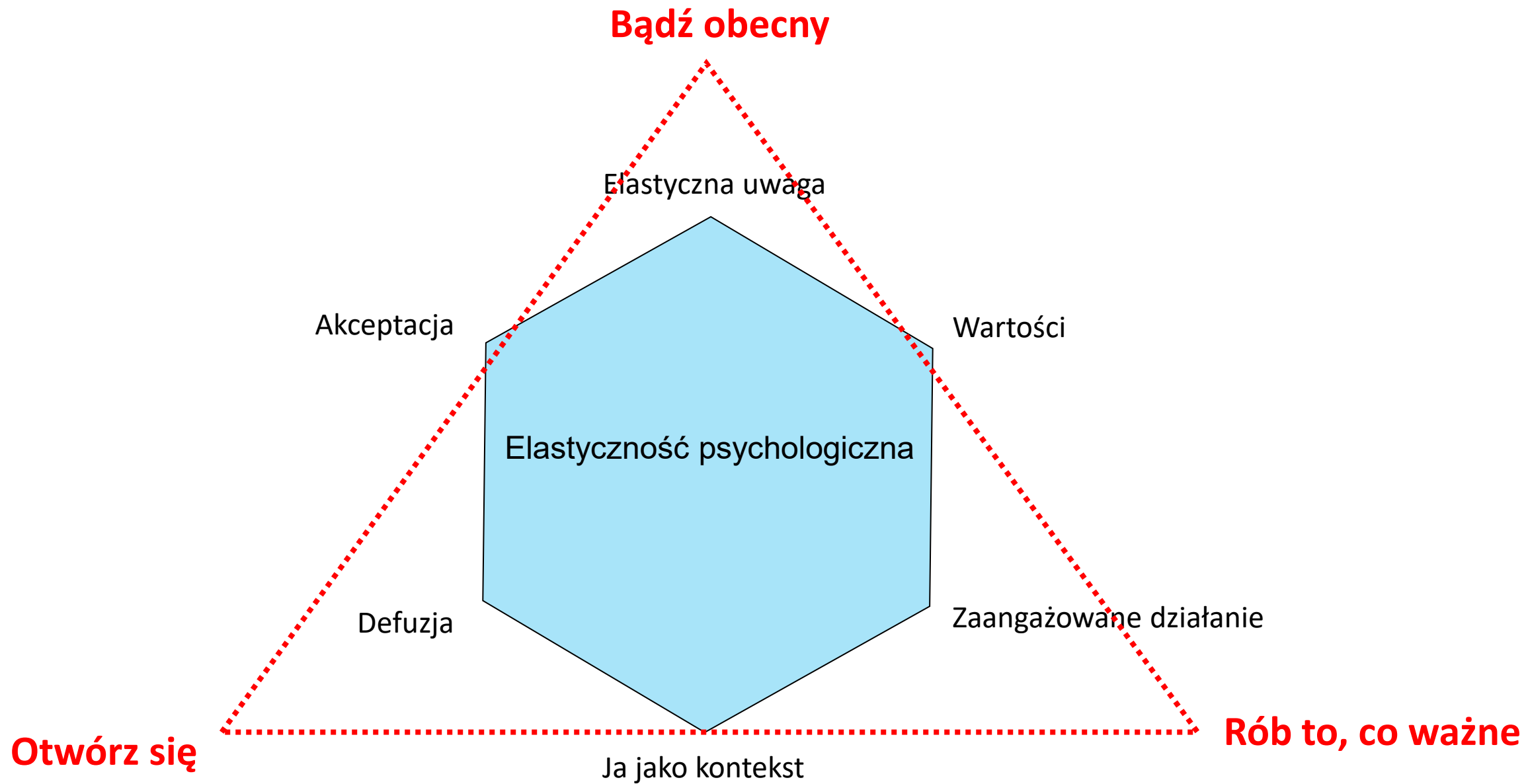




W jaki sposób  
ACT może  
pomóc?

---







**Bądź obecny**

**Elastyczne  
reagowanie**

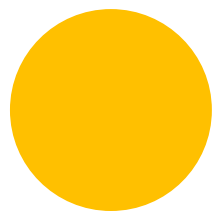
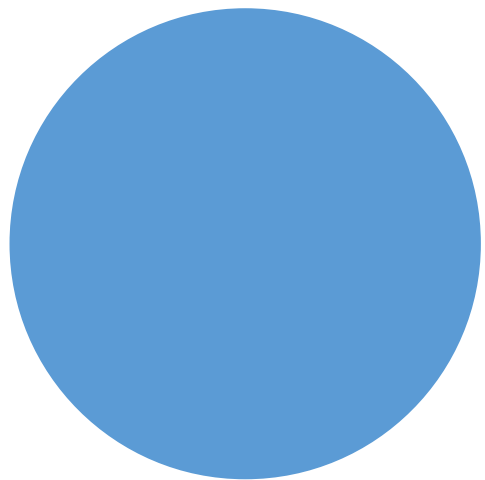
Powtórne doświadczanie wydarzenia

Nadmierna lub obniżona pobudliwość

Sztywność psychologiczna

**Otwórz się**

**Rób to, co ważne**



# Konceptualizacja przypadku

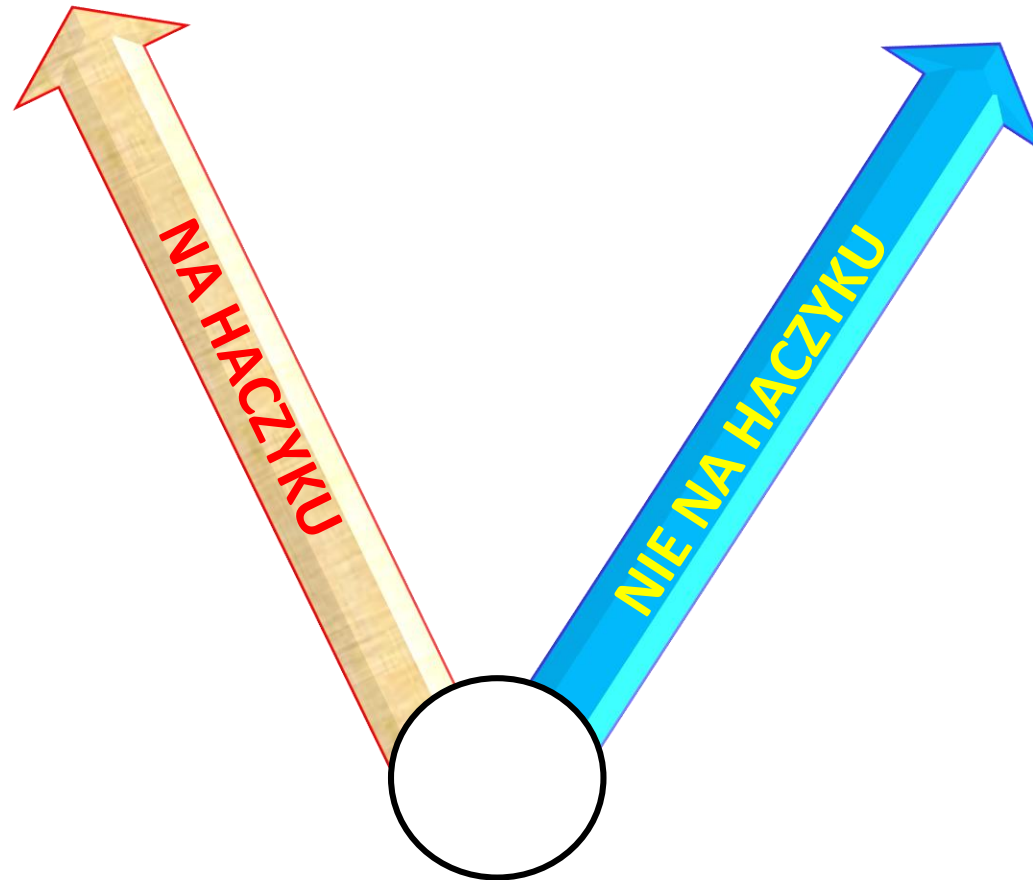
Obecny klient  
Scenka

## ODDALANIE SIĘ

Co takiego robię, co jest  
nieefektywne, zachowując się  
nie w taki sposób, jak  
zachowywałaby się osoba,  
którą pragnę być

## ZBLIŻANIE SIĘ

Co robię (lub co chcę zrobić),  
co jest efektywne,  
zachowując się jak osoba,  
którą chcę być



**Sytuacje  
Myśli i uczucia**

Zachowanie: jawne



Zachowanie: niejawne



**ODDALANIE SIĘ**

## Przykłady zachowania niejawnego

**ZBLIŻANIE SIĘ**

Zamartwianie się  
Ruminowanie  
Myślenie katastroficzne  
Myśli natrętne  
Odłączenie  
Nieuważność

Angażowanie się  
Skupianie się  
Bycie w pełni obecnym  
wśród innych ludzi  
Życzliwy dialog wobec  
siebie  
Rozważanie o wartościach

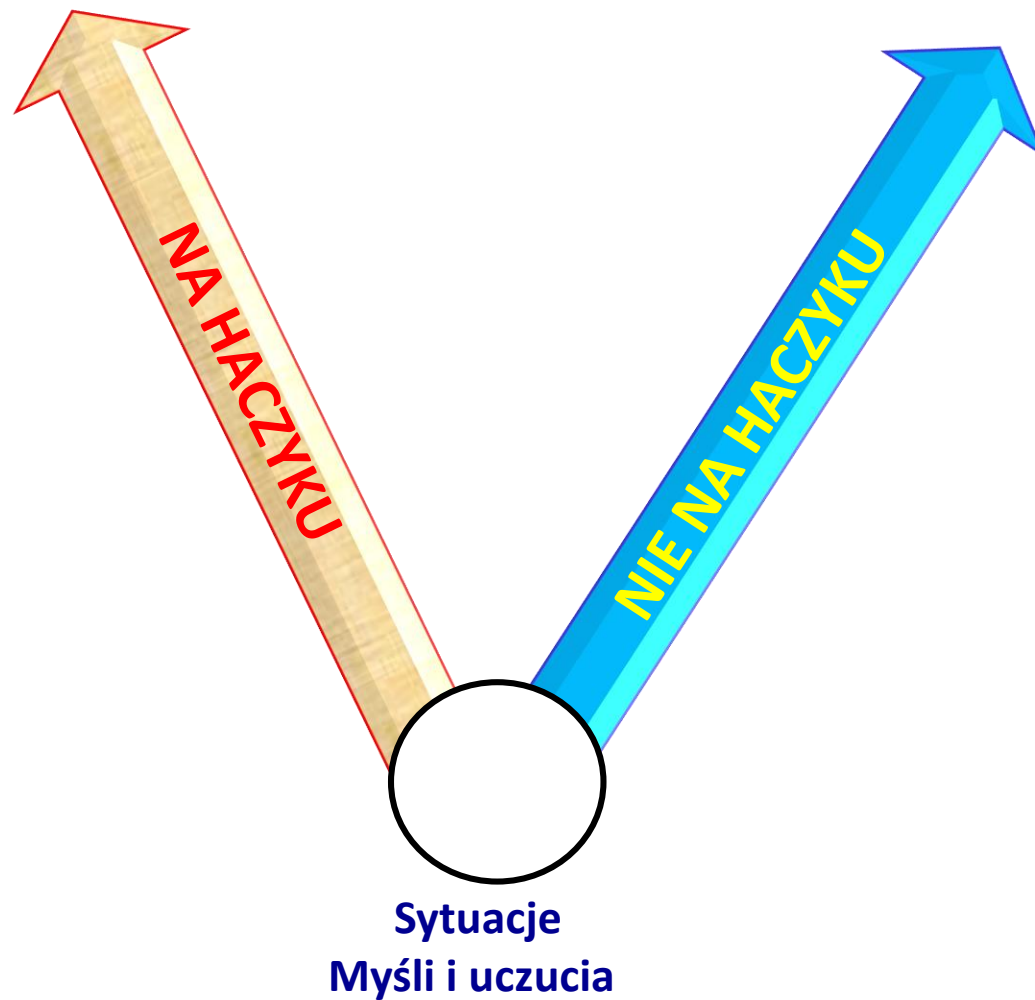
**NA HACZYKU**

**NIE NA HACZYKU**

**Sytuacje**  
**Myśli i uczucia**

**ODDALANIE SIĘ**

**ZBLIŻANIE SIĘ**



# Sytuacje, myśli i uczucia?

Trudne sytuacje: społeczne, relacje,  
medyczne, zawodowe, finansowe, prawne,  
domowe?

Trudne doznania w ciele, impulsy,  
pragnienia, reakcje związane z  
nadpobudliwością/obniżoną pobudliwością?

Trudne myśli, uczucia, wspomnienia,  
pragnienia, impulsy, doznania?



## ODDALANIE SIĘ



Klient definiuje “ODDALANIE SIĘ”

Jeśli klient widzi nieskuteczne zachowanie jako “ZBLIŻANIE SIĘ”?

Nie dyskutuj z nim o tym!

Zostaw to jako zbliżanie. To daje wgląd w samoświadomość klienta.

Odnieś się do tego w późniejszych sesjach. Teraz, znajdźcie cele dla terapii, które pozwalają budować a) przymierze terapeutyczne, b) elastyczność psychologiczną

# ZACHOWANIA ODDALAJĄCE, GDY JESTEŚMY NA HACZYKU?

---

Zachowanie jawne: co robisz fizycznie –  
rękoma, nogami, dłońmi, stopami, twarzą i  
ustami

---

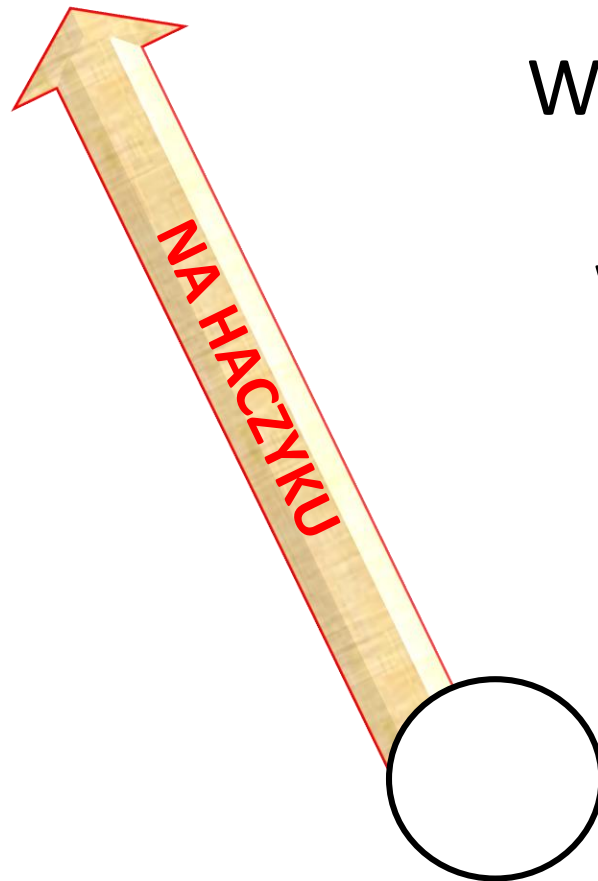
Zachowanie niejawne: w środku:  
odłączenie, rozkojarzenie, ruminowanie,  
zamartwianie się, myśli natrętne, itd..

---

Ważni ludzie, miejsca, zdarzenia i działania,  
których unikasz, od których odcinasz się lub  
z których wycofujesz się – jawnie i  
niejawnie

## ODDALANIE SIĘ

Co robię, co jest  
nieefektywne,  
zachowując się nie w taki  
sposób, jak  
zachowywałaby się  
osoba, którą pragnę być



Sytuacje  
Myśli i uczucia

WSZYSTKO, CO POWIĄZANE  
JEST Z TRAUMĄ I  
WSPÓŁWYSTĘPOWANIE  
=> WSZYSTKIE ASPEKTY  
TRAUMY ZŁOŻONEJ

# ZACHOWANIA ZBLIŻAJĄCE?

---

Zachowanie jawne: to, co chcesz powiedzieć i zrobić fizycznie z pomocą ciała, twarzy, głosu

---

---

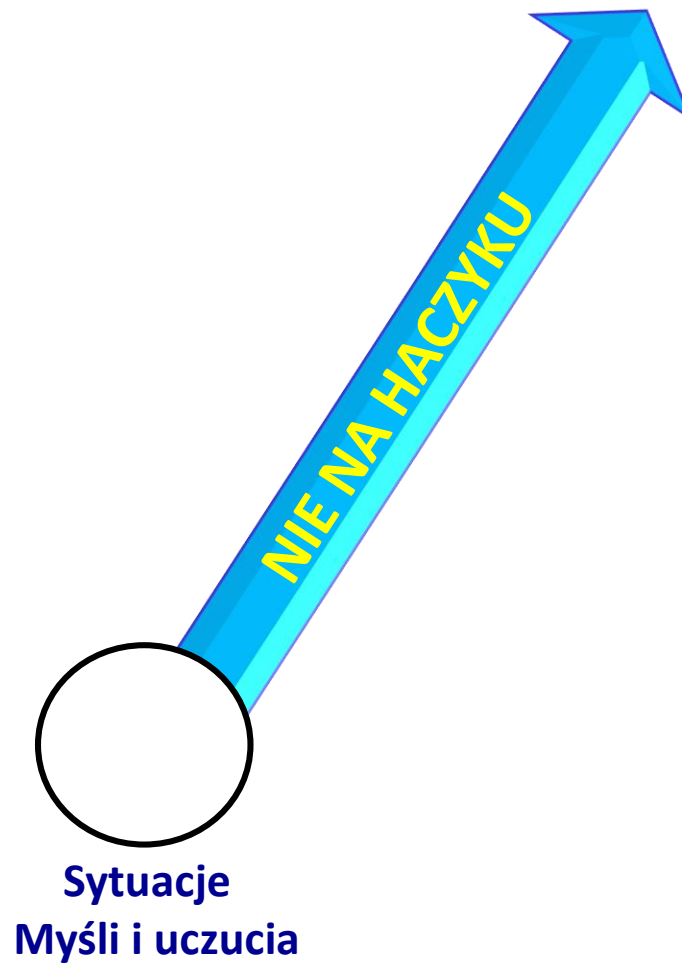
Zachowanie niejawne: to, co chcesz zrobić wewnątrz: zaangażowanie, poczucie łączności, skupienie, zejście z haczyka, akceptowanie, współczucie wobec siebie

---

---

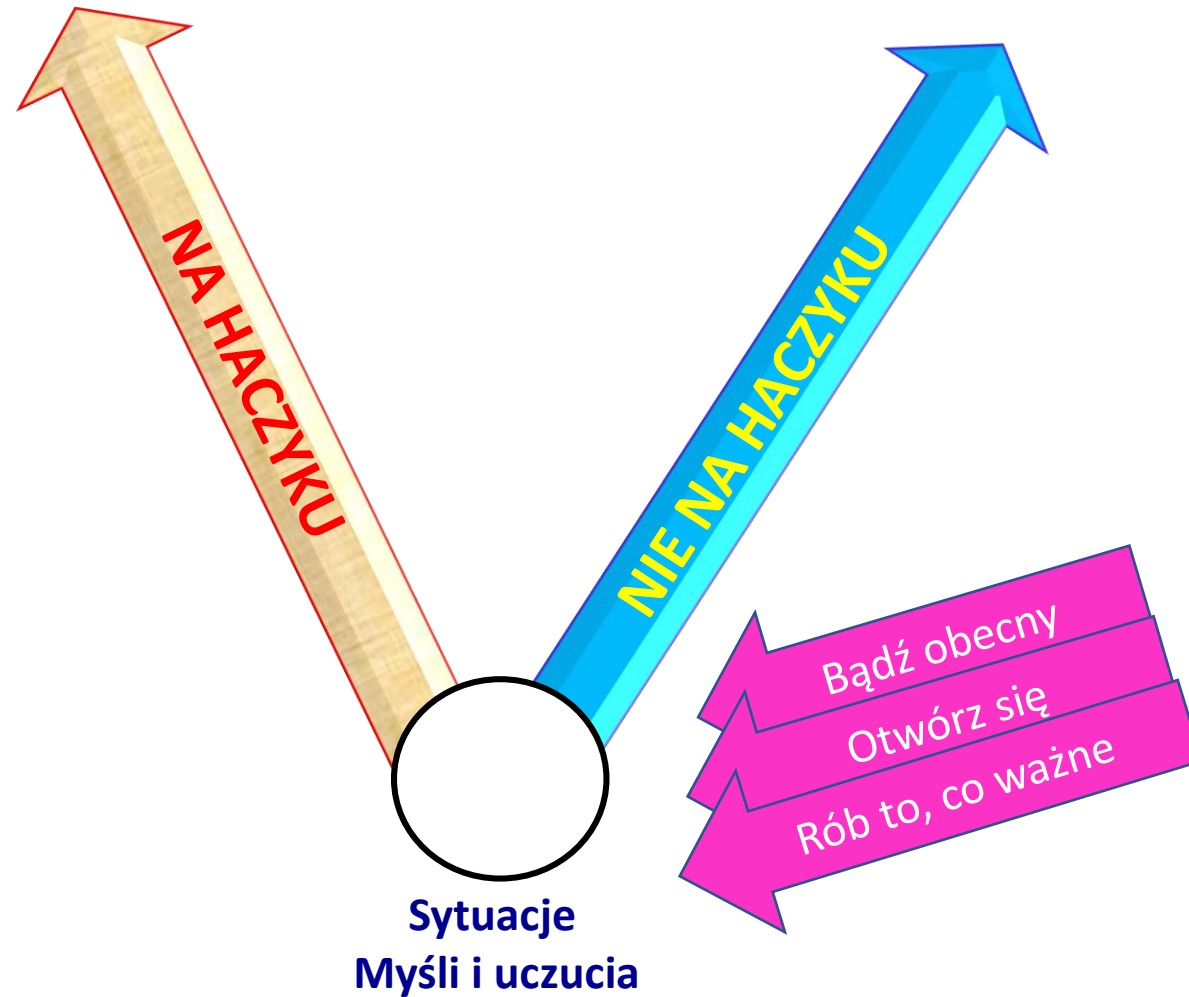
Wartości wedle których chcesz żyć  
Cele, za którymi chcesz podążać  
Umiejętności, które chcesz rozwijać  
Działania, jakie chcesz podjąć  
Ludzie, miejsca, zdarzenia i działania, do których chcesz dotrzeć/których chcesz się podjąć – jawnie lub niejawnie

ZBLIŻANIE SIĘ



TRAUMA

PROSPEROWANIE



# Wielkie cele ACT dla osób dotkniętych traumą

A) Jak żyć we  
własnej  
skórze

B) Jak żyć w  
świecie  
zewnątrznym

# 3 przeplatające się wątki w terapii

1

Życie w  
teraźniejszości

2

Uzdrowianie  
przeszłości

3

Budowanie  
przyszłości

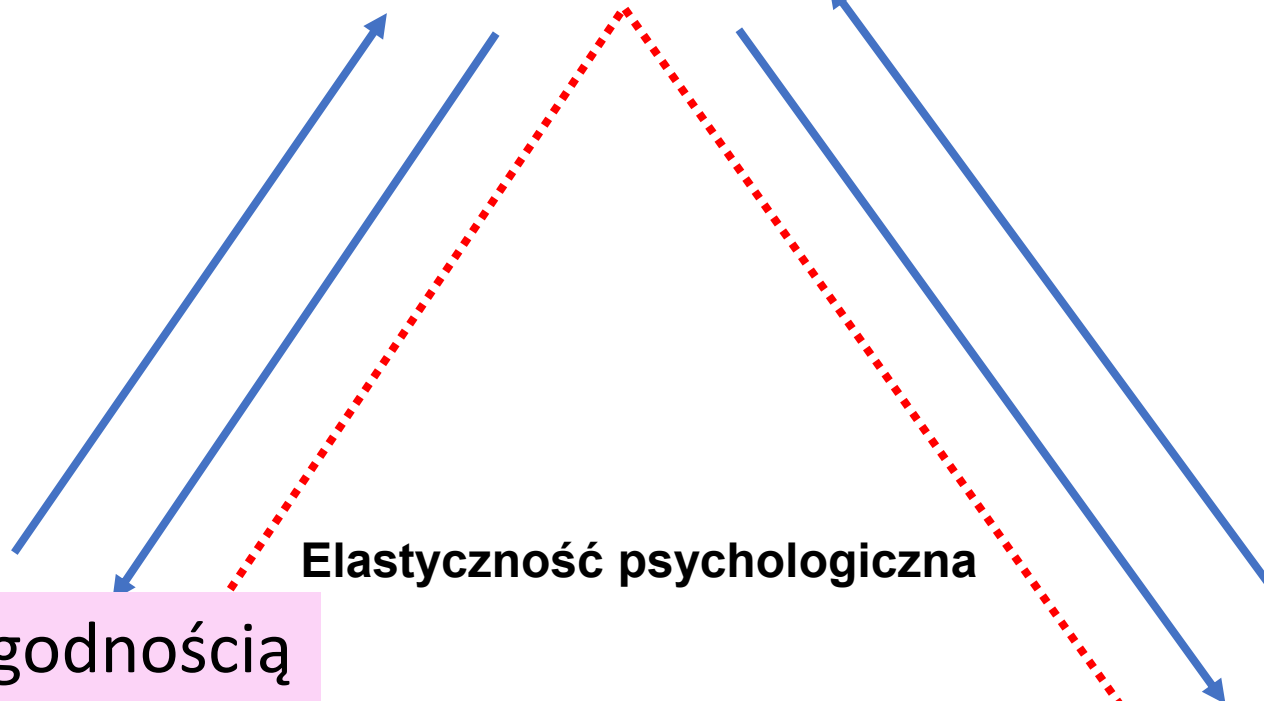


**Zakotwicz się**

**Bądź obecny**

**Znajdź skarb**

**Życie w teraźniejszości**



**Traktuj siebie z łagodnością**

*Uzdrowianie przeszłości*

**Zajmij stanowisko**

*Budowanie przyszłości*

**Otwórz się**

**Rób to, co ważne**

# Ekspozycja

“Kontakt z bodźcami  
*zawężającymi repertuar  
zachowań* celem  
zwiększania *emocjonalnej,  
poznawczej i behawioralnej  
elastyczności*”.



**ODDALANIE SIĘ**

# Ekspozycja

**ZBLIŻANIE SIĘ**

Wąskie, nieelastyczne repertuary  
jawnych i niejawnych zachowań

**NA HACZYKU**

**NIE NA HACZYKU**

Poznawcza, emocjonalna i  
behawioralna elastyczność

Bodźce ograniczające repertuar zachowań

Myśli, emocje, wspomnienia, doznania

Ludzie, miejsca, przedmioty, zdarzenia, działania

Bądź obecny  
Otwórz się  
Rób to, co ważne

ODDALANIE SIĘ

PROSTA vs  
ZŁOŻONA?

ZBLIŻANIE SIĘ

Jawne i niejawne  
sabotujące samego  
lub samą siebie  
zachowania  
powiązane z traumą

NA HACZYKU

NIE NA HACZYKU

**Wewnętrzne bodźce związane z traumą: myśli, uczucia,  
wspomnienia, doznania, reakcje**

**Zewnętrzne bodźce związane z traumą: ludzie, miejsca,  
przedmioty, zdarzenia, działania**

Bądź obecny  
Otwórz się  
Rób to, co ważne

Zakotwiczmy się!



# Przygotowanie się na sukces: pierwsza sesja

- Budowanie przymierza
- Zbieranie informacji o historii klienta







## Przymierze terapeutyczne

- Bezpieczeństwo, zaufanie, troska, akceptacja, współczucie
- Relacja jako model
- Relacja jako kotwica w terażniejszości

# Jak postrzegasz swoich klientów?









# Wszystko jest eksperymentem!

- Doświadczenie, wiedza i intuicja
- Otwartość i ciekawość
- Elastyczność
- Kreatywność
- Rozwaga



WISDOM

# Klienci łatwo bywają przytłoczeni

- Dokładnie obserwuj
- Często sprawdzaj
- Stopniowa ekspozycja
- Rozbij to na mniejsze części
- Zwolnij lub zrezygnuj z tego jeśli zachodzi konieczność

=> *Przymierze, motywacja i gotowość*









Czy klienci muszą rozmawiać  
o traumie?

Wideo: pierwsza sesja z  
Markiem



# Wideo

Marek – sesja 1



Czy klienci muszą rozmawiać  
o traumie?

**Nie!**

Nie zawsze jest to  
pomocne

Pomocne jest wtedy,  
gdy:

1. Pojawia się  
gotowość
2. Terapeuta:  
współczucie,  
empatia i  
uprawomocnienie
3. Zawiera aktywny  
rozwój umiejętności  
psychologicznych

# Zbieranie informacji o traumie

- Ekspozycja może być pomocna
- “Terapia wspierająca”?
- “Przetwarzanie traumy”?
- Moje założenie...





# Historia klienta

---

## Jak dużo?

---

---

---



# Uprawomocniaj i normalizuj +++

Twoje reakcje mają sens

Reakcje biologiczne:

*“Twoje ciało robi to, co do niego  
należy”*

Rzeczy, które robiłeś/robiłaś, by  
przetrwać:

*“Robiłeś/robiłaś dokładnie to, co  
było konieczne”*

Wspieraj samoakceptację i  
współczucie wobec siebie



## Czynniki związane ze stylem życia

- Dieta
- Narkotyki, alkohol, papierosy
- Aktywność fizyczna
- Sen
- Społeczne



# Stworzenie warunków pod sukces: pierwsza sesja

- Budowanie przymierza
- Zbieranie informacji o życiu klienta
- Kontrakt
- Praca zespołowa
- Swoboda w mówieniu „nie”
- Wciskanie pauzy



## #1 Kontrakt

- Nauka umiejętności schodzenia z haczyka trudnych myśli i uczuć...
- Określanie jaką osobą pragniesz być, jak chcesz traktować siebie i innych, co chcesz robić inaczej
- Podejmowanie działań: rozwiązywanie problemów i aktywne angażowanie się w działania, które czynią życie lepszym
- Kończenie każdej sesji z planem działań – czymś, co możesz zrobić, by uczynić swoje życie lepszym



## #2 – Wciskanie pauzy





### #3 – Praca zespołowa



## #4 – Swoboda w mówieniu...

Sygnalizowanie dłonią lub kartą?

Często to sprawdzaj

Gotowość vs uległość

- Co się w Tobie pojawia?
- Czy wszystko tutaj jest w porządku?
- Czy jesteś gotów/gotowa, by to kontynuować?
- Robienie przerwy?
- Zwalnianie, wpuszczanie powietrza?



## #4 – Swoboda w mówieniu...

NIEWERBALNE: Mówisz, że jest w porządku, ale Twój wygląd zdaje się mówić co innego.

UJAWNIANI SIĘ: Umysł podpowiada mi, że działam zbyt szybko, za bardzo naciskam



# Stworzenie warunków pod sukces: pierwsza sesja

- Budowanie przymierza
- Zbieranie informacji o życiu klienta
- Kontrakt
- Praca zespołowa
- Swoboda w mówieniu „nie”
- Wciskanie pauzy
- Cele behawioralne



Budowanie  
lepszego życia:  
*Cele  
behawioralne*

- Cele emocjonalne = Jak chcę się CZUĆ
- Cele ukierunkowane na wynik = Co chcę MIEĆ lub UZYSKAĆ
- Cele behawioralne = Co chcę ZROBIĆ

# Pytania: Jawne cele behawioralne

- Jeśli praca, którą tu wykonamy, zakończy się powodzeniem to ...
  - Co będziesz **robić inaczej**?
  - Co zaczniesz/przestaniesz robić? Czego będziesz robić więcej/mnie?
  - Jak inaczej będziesz traktować siebie, innych, otaczający świat?
  - Do których osób, miejsc, wydarzeń, działań, sytuacji, wyzwań podejdziesz, zaczniesz, wznowisz lub skontaktujesz się - zamiast unikać, wycofać się, zrezygnować lub trzymać się z dala od nich?
  - Z jakimi sytuacjami poradzisz sobie lepiej? Co będziesz robił /a inaczej w tych sytuacjach?





## Pytania: Niejawne Cele Behawioralne

Jeśli praca, którą tutaj wykonamy,  
zakończy się powodzeniem to...

- Czy są jacyś ludzie w życiu których będziesz bardziej obecny/a, na których będziesz się bardziej koncentrował(a)?
- Czy są jakieś określone zadania lub aktywności, na których będziesz mógł/mogła się bardziej skupić lub w które będziesz mógł/mogła się bardziej zaangażować?

# Uważaj na cele emocjonalne

- Cele emocjonalne = jak chcę się czuć
- Chcę przestać odczuwać X
- Chcę zacząć odczuwać Y

Często zgłaszane cele emocjonalne:

***Chcę pozbyć się  
niechcianych myśli i uczuć i  
poczuć się dobrze!!!***

Emocjonalne  
cele są  
NORMALNE....  
ale:

- Wzmacnianie unikania doświadczania!
- Nie mierz się z nimi w bezpośredni sposób
- Łagodne przeformułowanie => cele behawioralne

NB:  
“Nabywanie  
nowej  
umiejętności”  
jest  
behawioralny  
m celem

- Włączając w to umiejętności związane z uważnością!
- *“Nabywanie nowych umiejętności, by efektywniej radzić sobie z trudnymi myślami i uczuciami”.*



# Wideo

Sesja z Sue – określanie celów behawioralnych



K: Chcę się od tego uwolnić/ chcę znów móc być sobą/  
chcę być normalny.

***CEL EMOCJONALNY = jak chcę się czuć***

T: Co robiłbyś i mówił inaczej gdybyś się od tego uwolnił/  
znów był sobą/ był normalny?

T: Co cię przed tym powstrzymuje?

T: Zatem częścią naszej pracy tutaj jest sprawienie, byś  
mógł ponownie zacząć robić te rzeczy. Wpisuje się w to  
nauka, jak schodzić z haczyka tych wszystkich  
myśli/uczuć/wspomnień, które ci to utrudniają.

***CEL BEHAWIORALNY = co chcę zrobić***

K: Ale ja nie mogę robić tych rzeczy, które kiedyś robiłam!  
Muszę się wyleczyć z tej choroby

***CEL UKIERUNKOWANY NA WYNIK = co chcę uzyskać***

T: Więc mamy dwa elementy naszej pracy tutaj: jednym z nich jest to, abyś zaczęła robić wszystko co możliwe, aby poprawić swoje zdrowie - od współpracy z zespołem medycznym, po dbanie o dietę i ćwiczenie itp.

T: A drugim elementem jest to, abyś zaczęła robić wszystko co możliwe, aby Twoje życie było teraz tak dobre jak tylko może być, biorąc pod uwagę wszystkie trudności i ograniczenia nałożone przez Twoją chorobę/uraz.

***CEL BEHAWIORALNY = co chcę robić***

K: Nie chce być cały czas zły. Chcę przestać wrzeszczeć na moją rodzinę.

***CEL EMOCJONALNY = jak chcę się czuć***

T: Zatem częścią naszej pracy tutaj jest pomóc Ci bardziej efektywnie komunikować się i negocjować z Twoją rodziną; nauczyć się jak mówić i działać nieco inaczej, kiedy nie zachowują się tak jakbyś chciał, abyś mógł wpływać na ich zachowanie w sposób, który nie jest tak szkodliwy dla Waszej relacji.

T: A osobną częścią jest nauczenie się jak zdjąć haczyk gniewnych myśli i uczuć, aby Cię nie rozstawiały po kątach.

***CEL BEHAWIORALNY = co chcę robić***

K: Nie mam nikogo. Wszystko straciłam. Nic nie ma znaczenia.

**BRAK CELU!**

***Terapeuta empatyzuje i ze współczuciem uprawomocnia ból i cierpienie klienta. Następnie ...***

T: Zatem mamy dwie rzeczy, nad którymi możemy tu popracować: jedną z nich jest przyjrzenie się temu co można poprawić w Twoim życiu – nawet jeśli uważasz, że nie ma na to nadziei

T: A drugą rzeczą jest nauczenie się, jak radzić sobie z tymi wszystkimi trudnymi myślami, uczuciami i wspomnieniami, które wciąż się pojawiają, aby Cię wciąż nie rozstawiały po kątach, nie dołowały i nie powstrzymywały

**CEL BEHAWIORALNY = co chcę robić**

Nie pojawiają  
się ŻADNE  
cele  
behawioralne  
?

- Wróć do kontraktu
- 3 “wyłap wszystkie” cele behawioralne

Po celach,  
poszukaj  
wartości

Wydaje się, że pod tymi celami skrywają się istotne wartości.

Mogę się mylić, ale zastanawia mnie, czy gdyby.....



Wczesne  
bilety wstępu

T: Co zmotywowało cię żeby tu przyjść?

*Powiąż z “troską” – troską o siebie i/lub  
innych*

# Stworzenie warunków pod sukces: pierwsza sesja

- Budowanie przymierza
- Zbieranie informacji o życiu klienta
- Kontrakt
- Praca zespołowa
- Swoboda w mówieniu „nie”
- Wciskanie pauzy
- Cele behawioralne
- ***Naucz zakotwiczania***



Dodatkowa  
dawka  
wiedzy i  
teorii

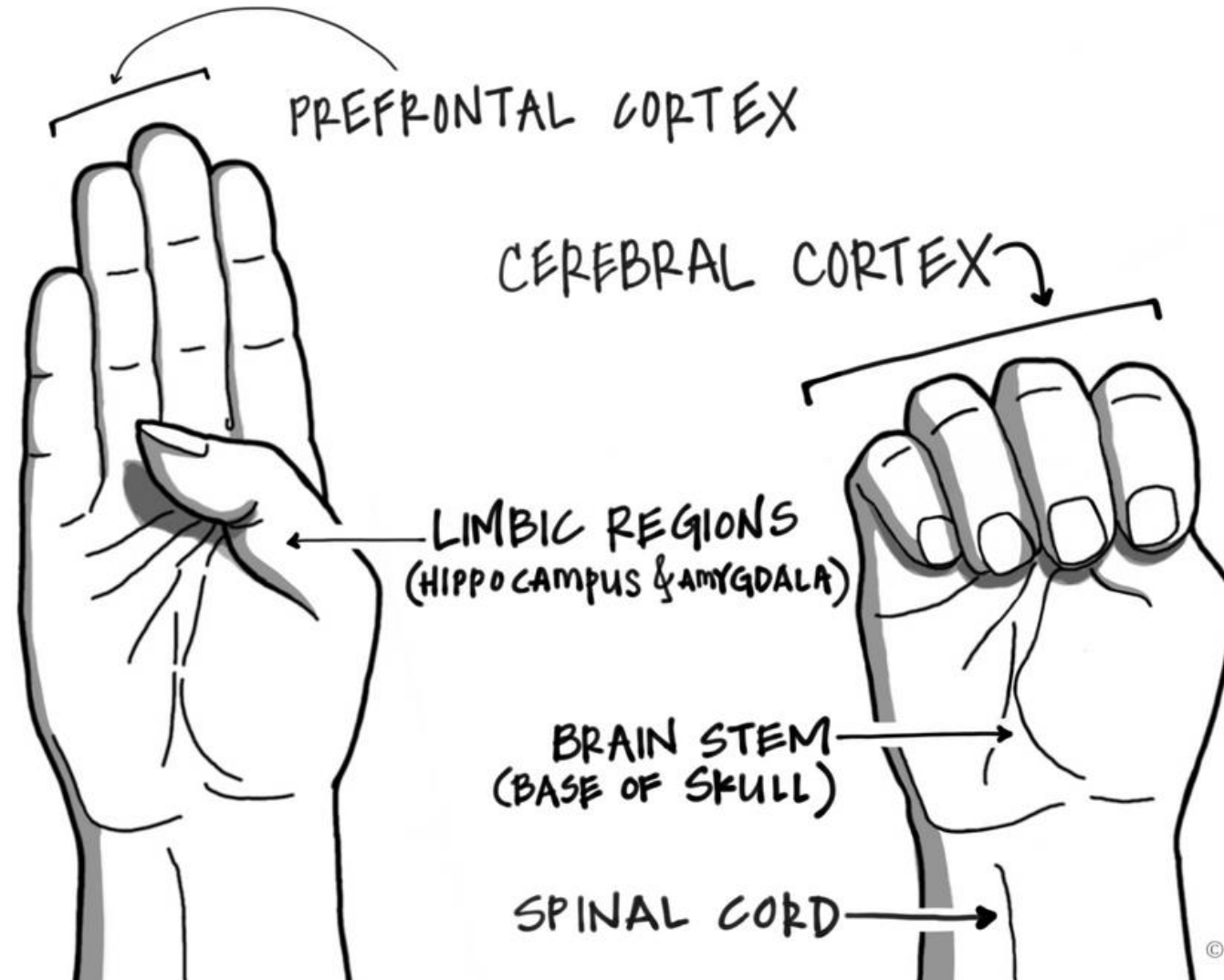




# Podstawowe zagadnienia z neurobiologii

- OUN: ciało migdałowe, hipokamp, kora przedczołowa (PFC)
- Współczulny
- Przywspółczulny

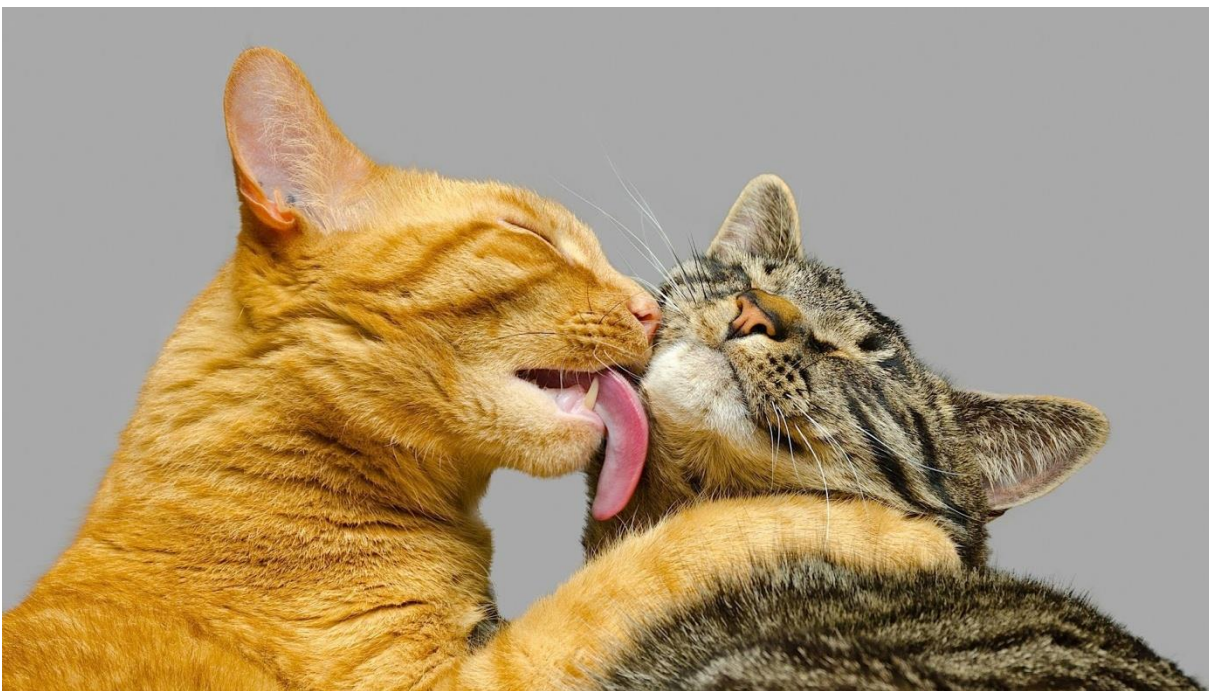
# Hand Model of the Brain





Współczulny  
układ  
nerwowy





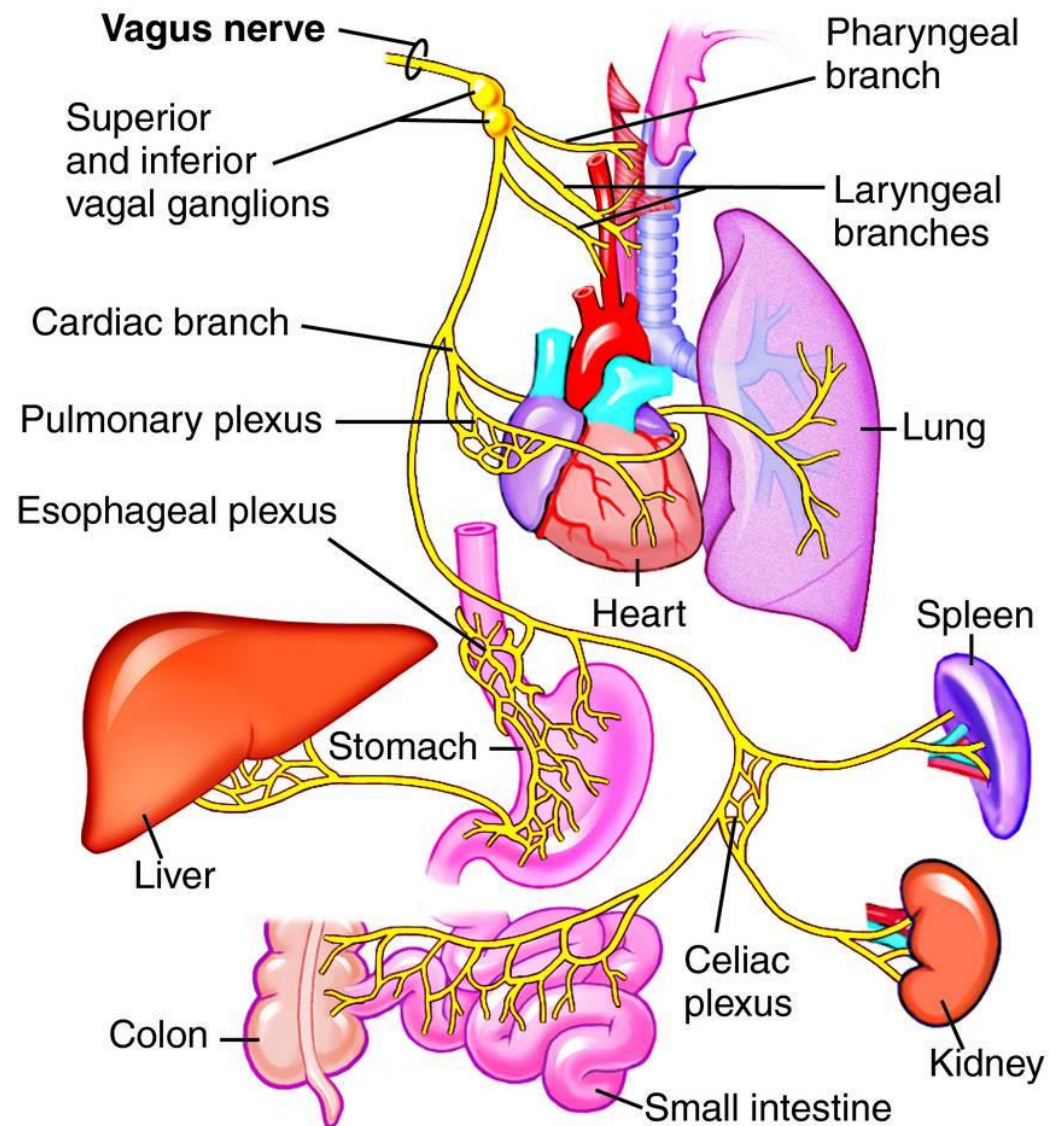
Przywspółczulny  
układ nerwowy

Odpoczynek i  
trawienie

Zaangażowanie  
społeczne



# Nerw błędny



# Teoria poliwagalna

- Stephen Porges
- Nerw błędny: 2 gałęzie
- “Pierwotna” gałąź grzbietowa (*dorsal vagus*)
- “Współczesna” gałąź brzuszna (*ventral vagus*)



## Dwie gałęzie

Brzuszna (*ventral*) =>  
zaangażowanie społeczne i  
zastyganie bez obecnego  
zagrożenia

Grzbietowa (*dorsal*) =>  
“awaryjne wyłączenie”

## BRZUSZNA GAŁĄŹ (*VENTRAL*)

Brak zagrożenia

DZIELENIE SIĘ I TROSKA,  
ODPOCZYNEK I TRAWIENIE

Przywspółczulny - zaangażowanie społeczne; "bezruch bez zagrożenia": jedzenie, trawienie, odpoczynek, sex, spanie

Zagrożenie ?

ZAMARCIE => ODCZUWANIE, NAPIĘCIE

Przywspółczulny : chwilowy bezruch, spadek tętna: "hamulec nerwu błędnego"

Współczulny: napięte mięśnie

Zagrożenie!

WALKA LUB UCIECZKA

Współczulny : napięte mięśnie, podwyższone tętno, podwyższone ciśnienie krwi i adrenalina

Zagrożenie!!

ZAMARCIE => ZASTYGNIECIE

Współczulny: napięte mięśnie

Przywspółczulny – gałąź grzbietowa: bezruch, spadek tętna i częstości oddechów, spowolnienie metabolizmu => "bezruch toniczny"

Zagrożenie!!!

ZAMARCIE => UDAWANIE TRUPA

Przywspółczulny – gałąź grzbietowa: bezruch, zwiotczenie mięśni, spadek tętna i częstości oddechów, spowolnienie metabolizmu, obniżenie ciśnienia krwi, wyłączenie organizmu, utrata przytomności

## GRZBIETOWA GAŁĄŹ (*DORSAL*)





# CHARAKTERYSTYKA KLIENTA

## BRZUSZNA GAŁĄŻ (*VENTRAL*)

ZAANGAŻOWANIE SPOŁECZNE

Zaangażowany, otwarty, ciekawy, obecny



WALKA albo UCIECZKA

## NADPOBUDLIWOŚĆ

Obawa, lęk, strach, panika  
Frustracja, irytacja, złość, wściekłość



## GRZBIETOWA GAŁĄŻ (*DORSAL*)

ZAMARCIE => ZASTYGNIECIE

ZAMARCIE => UDAWANIE TRUPA

## OBNIŻONA POBUDLIWOŚĆ

Dysocjacja, odrętwienie  
Bezradność, brak nadziei  
Ospałość, senność  
**Slumping**, zamykanie się  
Wyłączanie się, wycofanie się



# Psychoedukacja dla klientów doświadczonych traumą

1

Walka lub  
ucieczka=> objawy  
traumy?

2

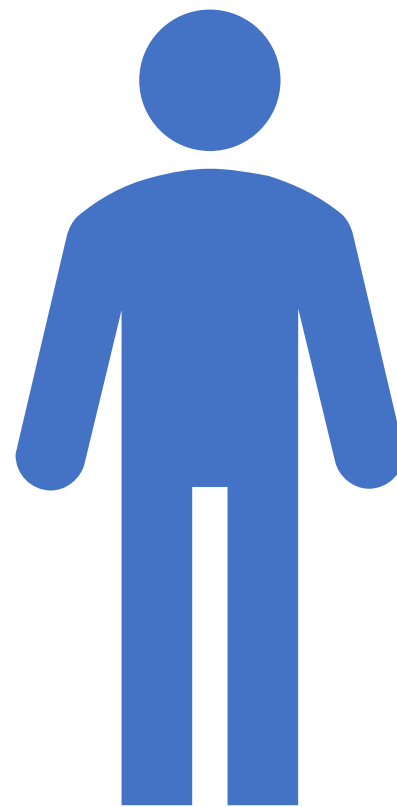
Zamarcie /  
zastygnięcie =>  
objawy traumy?

3

Zamarcie/ udawanie  
trupa/ awaryjne  
wyłączenie =>  
objawy traumy?

# W jaki sposób odnosi się to do traumy?

- Tłumaczy objawy, wspiera rozumienie
- Akceptacja
- Współczucie wobec siebie
- Uzasadnienie interwencji
- Naprowadza terapeutę



# CHARAKTERYSTYKA KLIENTA

**BRZUSZNA  
GAŁĄŹ  
(*VENTRAL*)**

ZAANGAŻOWANIE SPOŁECZNE

Zaang



WALKA albo UCIECZKA



**GRZBIETOWA  
GAŁĄŹ  
(*DORSAL*)**

ZAMARCIE => ZASTYGNIECIE

ZAMARCIE => UDAWANIE TRUPA



Zatem ....

Ucz zakotwiczania na  
pierwszej sesji!!



## Życie w teraźniejszości

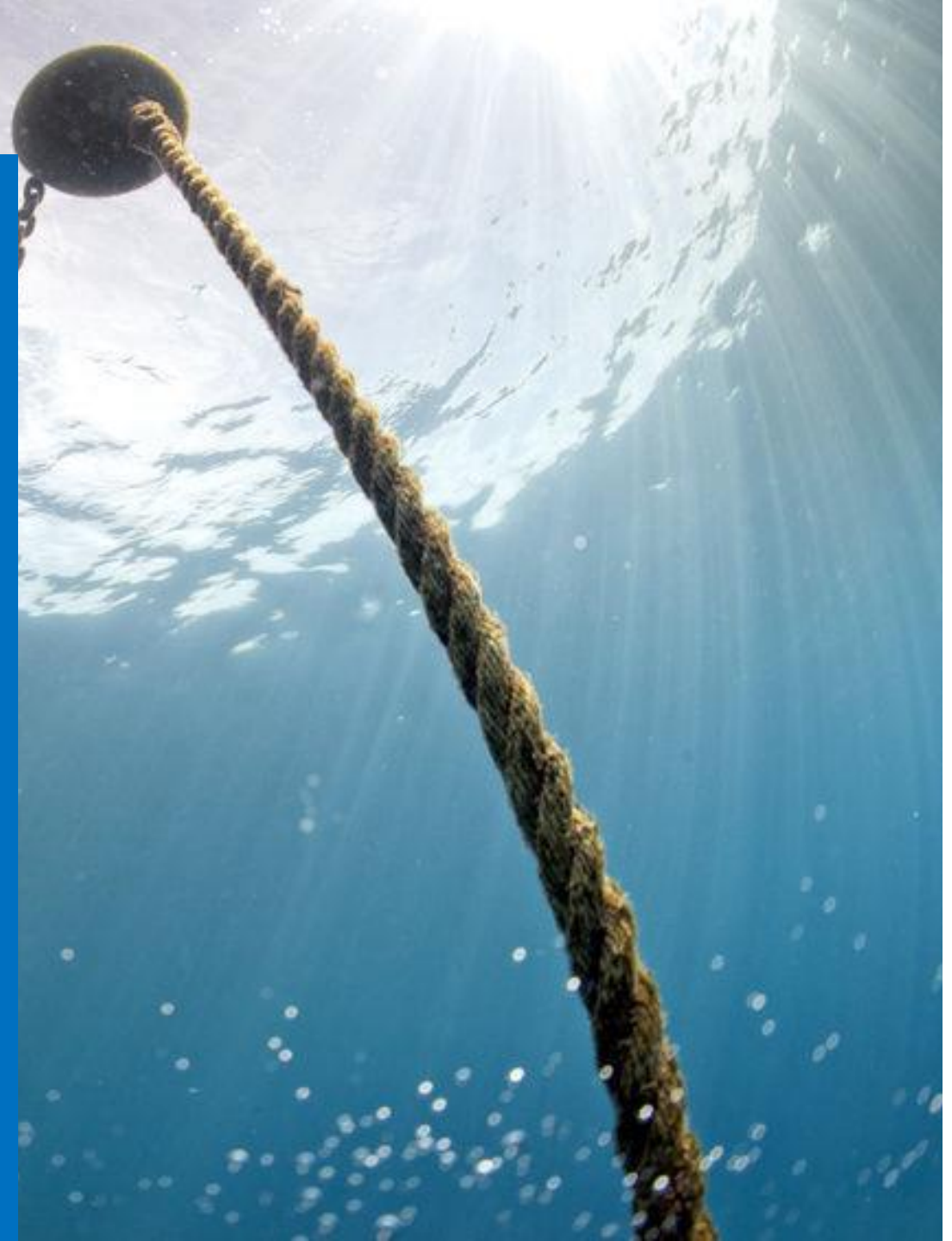
Na pozostałą część dnia:

- Zakotwiczenie (uziemienie)
- Flashbacki/wspomnienia
- Nadpobudliwość
- Obniżone pobudzenie
- Motywacja i gotowość
- Akceptacja
- Odrętwienie



7w

- ✓ Rozregulowanie emocjonalne
- ✓ Obniżone pobudzenie
- ✓ Nadpobudliwość
- ✓ Dysocjacja
- ✓ Przytłaczające emocje
- ✓ Ekstremalna fuzja
- ✓ Flashbacki
- ✓ Ataki paniki
- ✓ Wycofanie się
- ✓ Zaburzenia koncentracji
- ✓ Kontrola impulsów
- ✓ Surfowanie na impulsach
- ✓ Agresja
- ✓ Kontaktowanie się z bieżącą chwilą w podstawowym stopniu







Zakotwiczenie jest **ACE**

**A** = Uznaj obecność myśli i uczuć

**C** = Nawiąż kontakt z ciałem

**E** = Nawiąż kontakt ze światem



**Bądź obecny**

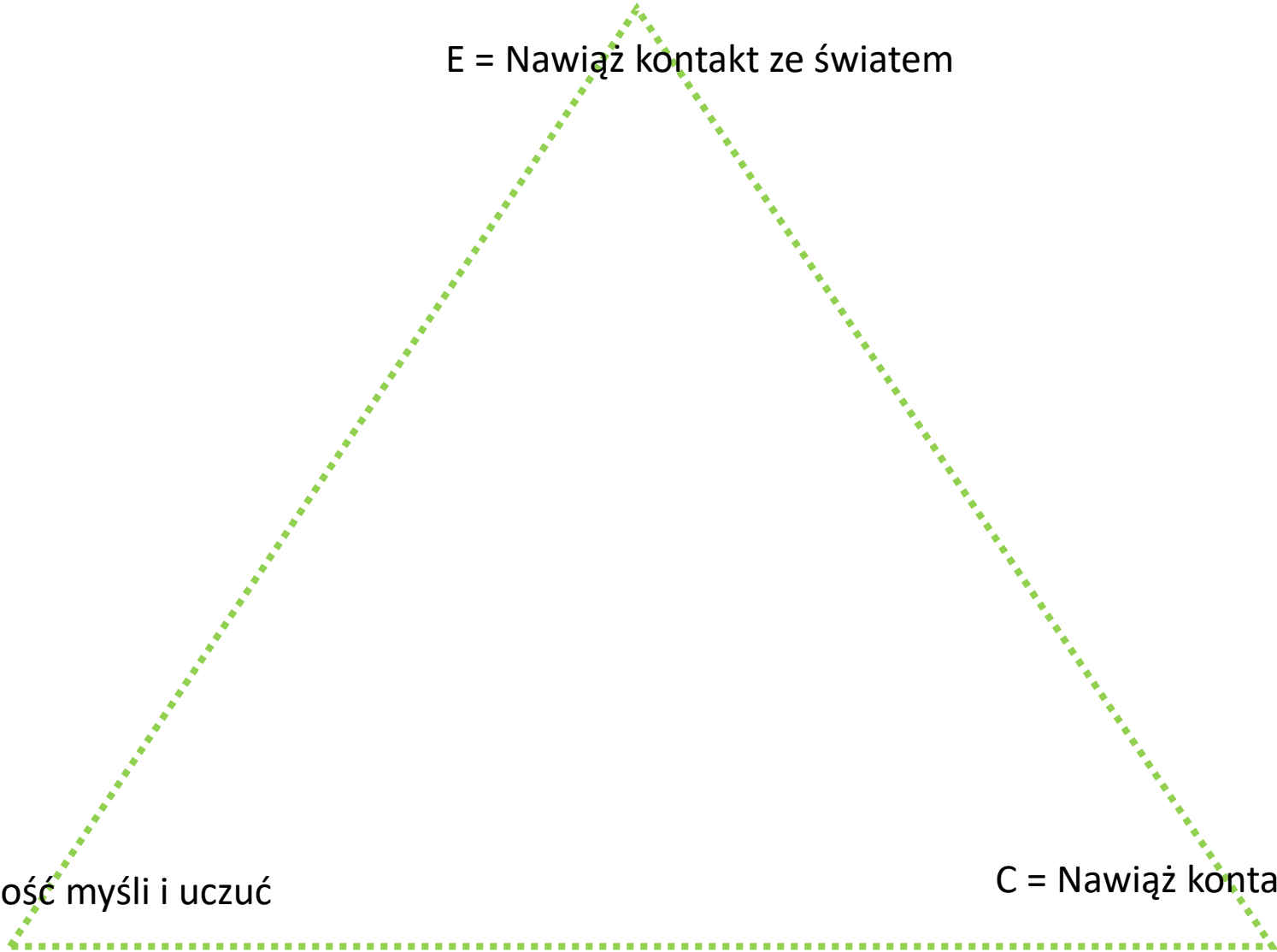
E = Nawiąż kontakt ze światem

A = Uznaj obecność myśli i uczuć

C = Nawiąż kontakt z ciałem

**Otwórz się**

**Rób to, co ważne**



We wszystkich  
technikach uziemienia,  
Ty ...

- Zaobserwuj obecny stan
- Kontroluj jawne zachowanie
- Przekierowuj uwagę
- Ale .... Jaki jest cel?

Cel uziemienia?

W większości modeli: dystrakcja

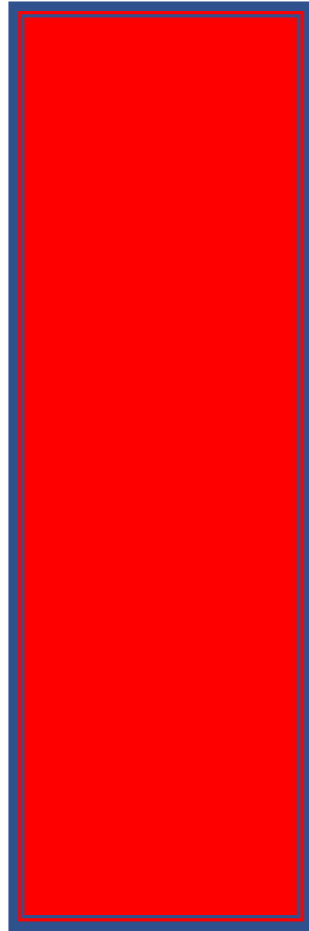
Nie przekraczaj “okna tolerancji”

W ACT: celem jest uważność i zaangażowane działanie

Uznawaj trudne osobiste doświadczenie angażując się, skupiając i kontrolując jawne zachowanie tak, by działać efektywnie.

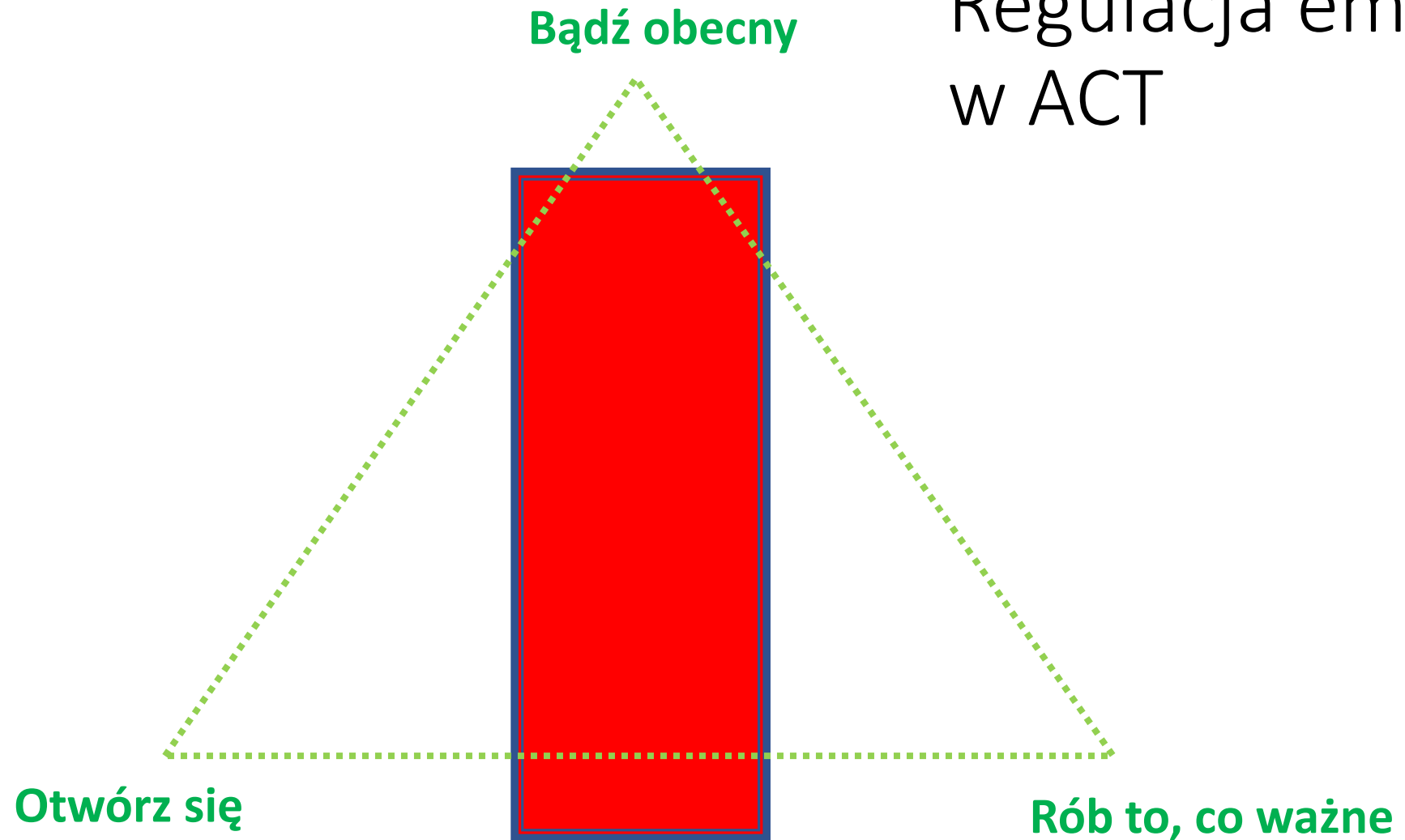
Rozszerzaj “strefę elastyczności” celem dopasowania się do doświadczenia *takim, jakie jest*.

# Regulacja emocji w większości modeli



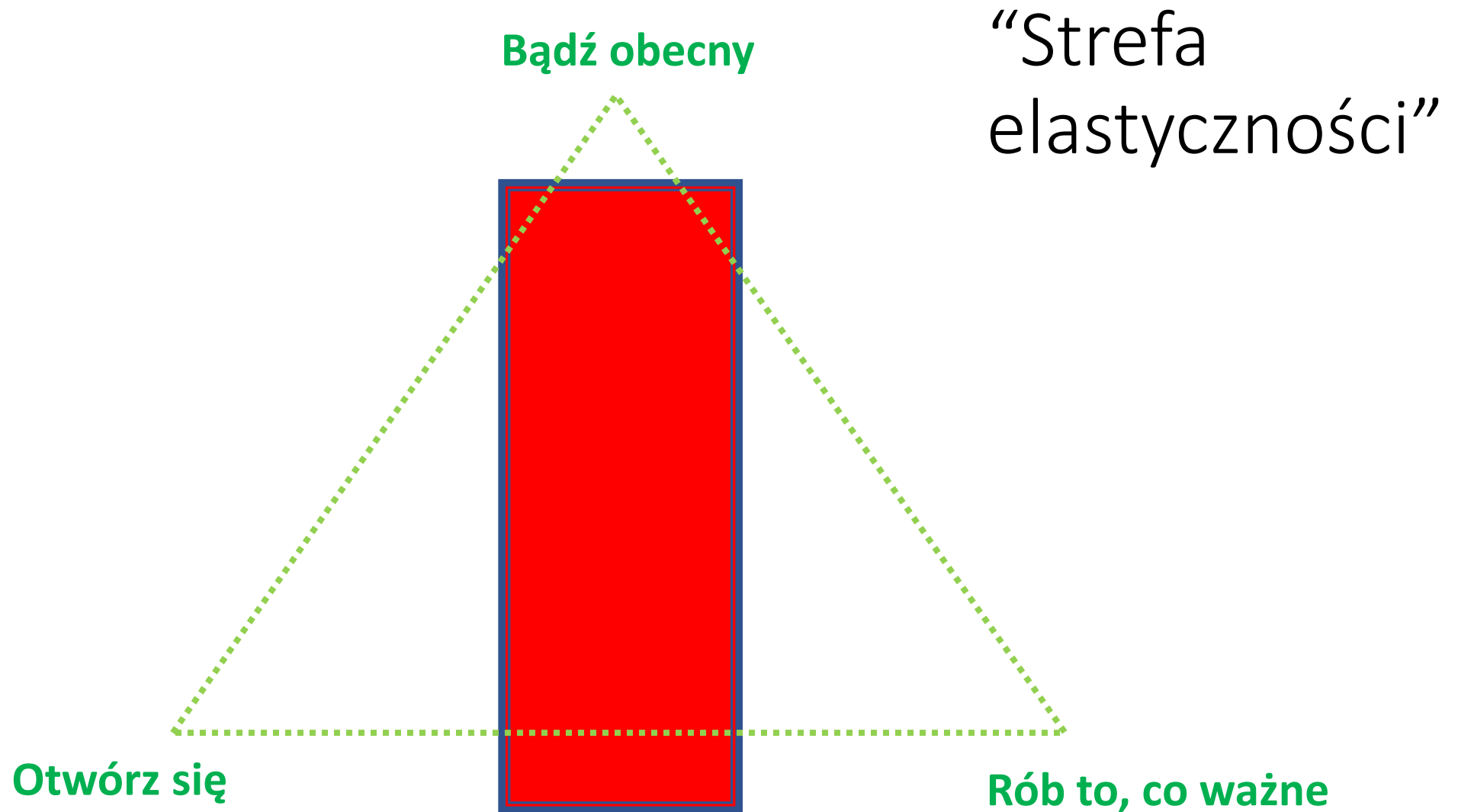


# Regulacja emocji w ACT



“Okno tolerancji”



















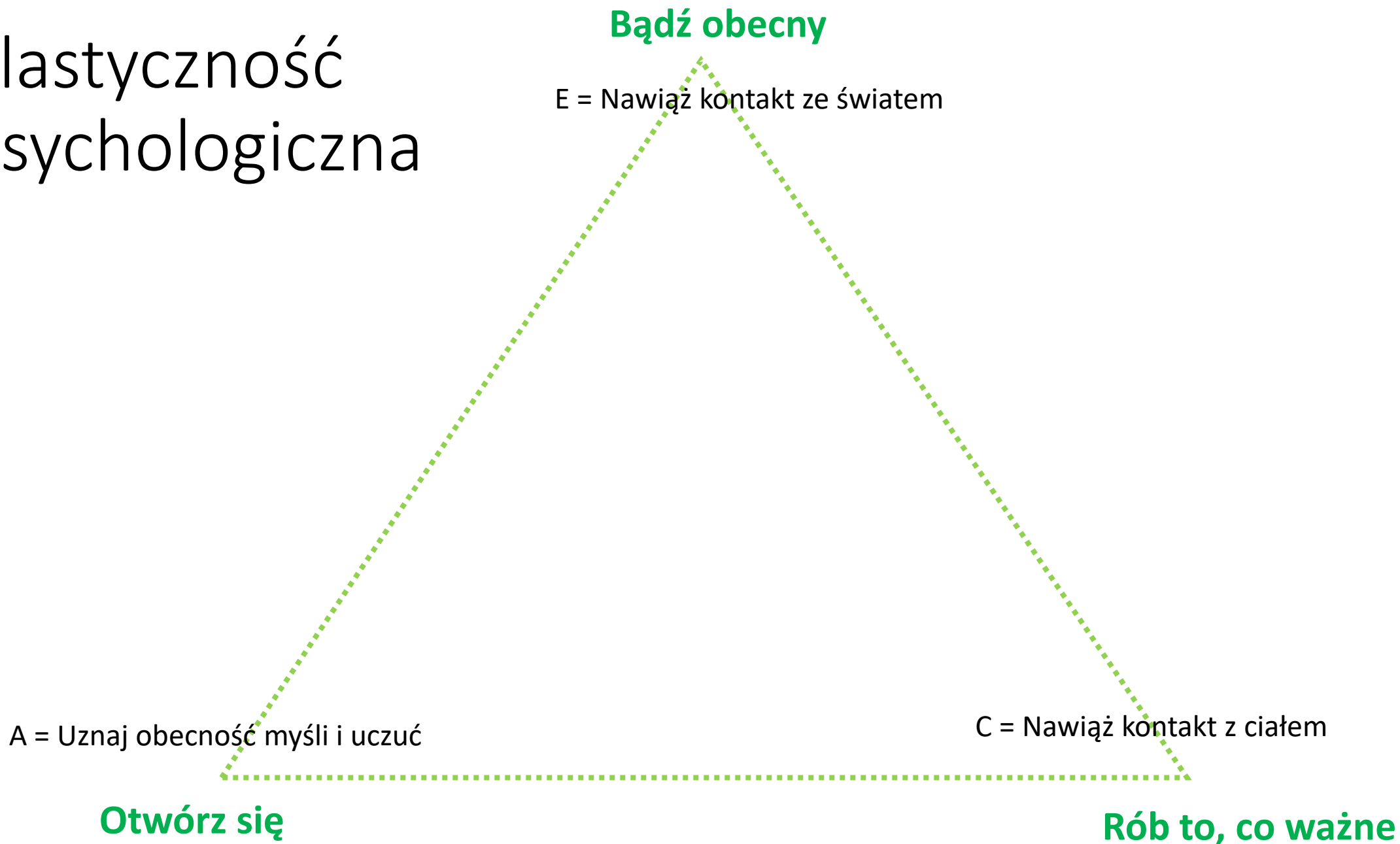




AUSTRALIAN  
**Firefighters**  
CALENDAR

[www.australianfirefighterscalendar.com](http://www.australianfirefighterscalendar.com)

# Elastyczność psychologiczna

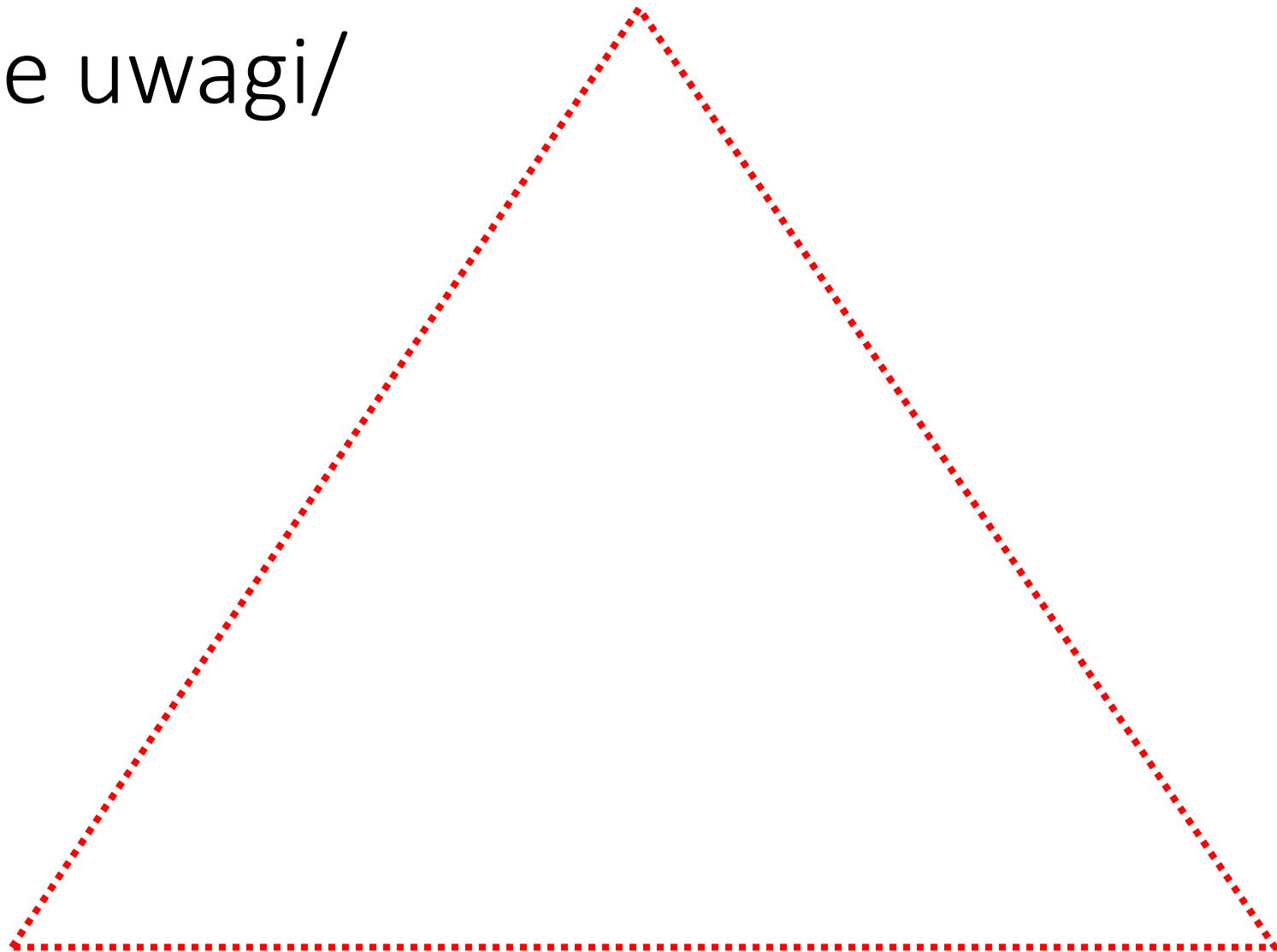


# Odwracanie uwagi/ Unikanie

**Odwracaj uwagę od trudnych  
wewnętrznych przeżyć**

**Unikaj/ignoruj  
trudne  
wewnętrzne  
przeżycia**

**Rób to, co  
pomaga ci  
ignorować  
wewnętrzne  
przeżycia**



***W sposób częsty i powtarzalny  
zauważaj, zdawaj sobie sprawę i  
dopuszczaj obecność trudnych myśli,  
uczuć, wspomnień i doznań,***

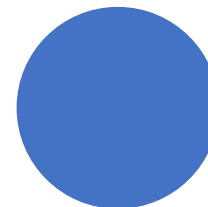
nawiązując **także** kontakt ze swoim  
ciałem

**oraz** ze światem.

Jeśli nie będziesz tego robić=> będzie to  
zapewne pełniło funkcję odwracania  
uwagi nawet jeśli nie taka była intencja!

---

Uziemienie w stylu ACT:  
“Zakotwiczanie”







# Wideo

Angela – obniżona pobudliwość i hiperwentylacja 0 - 4.10

## **ROZSZERZANA ŚWIADOMOŚĆ/ZRZUCANIE KOTWICY/UWAŻNE UZIEMIENIE**

- **Pojawia się XYZ** i chcę pomóc Ci z radzeniem sobie z tym
- Wciśnij stopy mocno w podłogę
- Wyprostuj plecy, siedź wyprostowany na krześle
- Połącz ze sobą opuszki palców, rozluźnij ramiona
- **Zauważ, co dzieje się teraz w Twoim umyśle**
- **Zaobserwuj, co dzieje się teraz w Twoim ciele**
- **Zauważ, że pojawia się XYZ**, i skieruj uwagę także na twoje ciało spoczywające na krześle – dłonie, stopy, plecy
- Rozejrzyj się wokół– zwróć uwagę na 5 rzeczy, które widzisz
- I skieruj uwagę na 3 lub 4 rzeczy, które możesz usłyszeć
- I zwróć uwagę także na siebie i na mnie, pracujących razem
- **Zaobserwuj, że XYZ jest obecne**
- **A wokół XYZ** jest Twoje ciało, spoczywające na krześle
- I zauważ, że wokół jest także pokój
- I zwróć uwagę, że Ty i ja pracujemy razem
- **Więc jest tutaj XYZ**, ciało, którym poruszasz, ja i Ty pracujący w jednej drużynie i pomieszczenie wokół nas – wszystko tutaj, teraz

# Kończąc ćwiczenie...

- *Czy zauważasz jakąś różnicę? Czy jesteś mniej pchany /a do zrobienia czego przez to XYZ?*
- *Czy łatwiej jest ci wejść ze mną w interakcję/być obecnym/skupić się/ rozmawiać/słyszeć to, co mówię?*
- ***(Tylko jeśli jest to prawdziwe)** Wydajesz się być bardziej obecny/ Mam poczucie lepszego kontaktu z Tobą....*
- *Czy odczuwasz większą kontrolę nad swoimi działaniami? Poruszaj rękoma i nogami– sprawdź.*
- *Więc XYZ nadal tu jest, ale stracił trochę na swoim wpływie; już nie wywiera na Tobie takiej presji.*
- *Zwróć uwagę, że nie próbuję rozpraszać Twojej uwagi; celem tutaj jest...*

# Psychoedukacja: praca ze wspomnieniami

- a) “Usuń wspomnienie”
- b) „Metafora horroru”
- c) Metafora dłoni jako wspomnień



- **Pojawia się bolesne dla Ciebie wspomnienie** i ja chcę Ci pomóc sobie z nim poradzić
- Wciśnij stopy mocno w podłogę
- Wyprostuj się, usiądź prosto na krześle
- Poruszaj palcami, wzrusz ramionami, kiwnij głową
- **Powiedz sobie, “Zauważam (albo oto jest) wspomnienie”**
- Ponownie, wciśnij stopy, wyprostuj się, poruszaj ramionami/dłońmi
- **Powiedz sobie, “Zauważam (albo oto jest) wspomnienie z czasów kiedy zdarzyło się ABC”**
- **Zatem zauważ, jest tu trudne wspomnienie**, i jednocześnie zwróć uwagę na swoje ciało – dłonie, stopy plecy
- Rozejrzyj się też dookoła – zwróć uwagę na 5 rzeczy, które możesz dostrzec
- Zwróć także uwagę na 3 albo 4 rzeczy, które możesz usłyszeć
- Zwróć także uwagę na siebie i na mnie, pracujących razem
- **Ponownie, powiedz sobie “Mam wspomnienie z czasów kiedy zdarzyło się ABC”**
- **I zauważ, że oprócz tego wspomnienia**, masz ciało spoczywające na krześle; porusz nim
- I zwróć uwagę, że wokół Twojego ciała znajduje się pokój
- I zauważ siebie i mnie pracujących razem
- **Zatem jest tutaj wspomnienie** i ciało, którym poruszasz i Ty i ja pracujący w zespole i pokój wokół nas – i to wszystko jest tutaj, teraz -
- I zauważ, że masz możliwość wyboru tego co robisz, tu i teraz; tego jak się zachowujesz, co mówisz i robisz



# Zakotwiczenie ze wspomnieniem

- W parach: *nie trzymaj się scenariusza*
- Improvizuj! Modyfikuj i dostosowywuj
- Pracuj z trudnym wspomnieniem
- Klient opisuje wspomnienie przez 30 sekund i nazywa je (np. wspomnienie „XYZ” albo „wspomnienie o tym, kiedy doszło do XYZ”); następnie zacznij



- **Pojawia się bolesne dla Ciebie wspomnienie** i ja chcę Ci pomóc sobie z nim poradzić
- Wciśnij stopy mocno w podłogę
- Wyprostuj się, usiądź prosto na krześle
- Poruszaj palcami, wzrusz ramionami, kiwnij głową
- **Powiedz sobie, “Zauważam (albo oto jest) wspomnienie”**
- Ponownie, wciśnij stopy, wyprostuj się, poruszaj ramionami/dłońmi
- **Powiedz sobie, “Zauważam (albo oto jest) wspomnienie z czasów kiedy zdarzyło się ABC”**
- **Zatem zauważ, jest tu trudne wspomnienie**, i jednocześnie zwróć uwagę na swoje ciało – dłonie, stopy plecy
- Rozejrzyj się też dookoła – zwróć uwagę na 5 rzeczy, które możesz dostrzec
- Zwróć także uwagę na 3 albo 4 rzeczy, które możesz usłyszeć
- Zwróć także uwagę na siebie i na mnie, pracujących razem
- **Ponownie, powiedz sobie “Mam wspomnienie z czasów kiedy zdarzyło się ABC”**
- **I zauważ, że oprócz tego wspomnienia**, masz ciało spoczywające na krześle; porusz nim
- I zwróć uwagę, że wokół Twojego ciała znajduje się pokój
- I zauważ siebie i mnie pracujących razem
- **Zatem jest tutaj wspomnienie** i ciało, którym poruszasz i Ty i ja pracujący w zespole i pokój wokół nas – i to wszystko jest tutaj, teraz -
- I zauważ, że masz możliwość wyboru tego co robisz, tu i teraz; tego jak się zachowujesz, co mówisz i robisz

Podstawowa  
“formuła”  
A.C.E. ma  
zastosowanie  
do ...

- Myśli
- Uczuć
- Emocji
- Wspomnień
- Wyobrażeń
- Popędów
- Impulsów
- Odczuć
- Wszelkiego typu fizycznego, emocjonalnego, psychologicznego bólu
- Wszelkiej automatycznej, odruchowej fizycznej reakcji

Ogólne zasady ACT mają  
zastosowanie do każdego i  
wszelkich aspektów  
prostej i złożonej traumy

Ten warsztat ma  
dotyczyć traumy!!!  
Ty zrobiłeś go o  
ogólnych zasadach  
ACT!!!



**ELASTYCZNE  
REAGOWANIE**

**Bądź obecny**

**Otwórz się**

**Rób to,  
co ważne**

Powtórne doświadczanie wydarzenia  
Nadmierna lub obniżona pobudliwość  
Sztywność psychologiczna



Co możemy  
odpowiedzieć,  
jeśli klient  
powie, że ....?

"Nie rozumiem tego. Jak to zakotwiczenie  
mi pomoże?"

# Jak zakotwiczenie może pomóc?

- Pierwszy krok do samokontroli
- Pomaga przeorientować się na zadanie
- Pomaga ponownie zaangażować się w życie
- Pomaga Ci odzyskać kontrolę nad Twoimi działaniami
- Wyłącza Cię z trybu autopilota / zdalnego sterowanie
- Pomaga Ci zachowywać się jak osoba, którą chcesz być kiedy pojawiają się trudne treści

## Przydatne pytania po zakończeniu ćwiczenia:

- *Jak to mogłoby pomóc z XYZ (cele behawioralne / trudne sytuacje)?*
- *Czy możemy robić więcej tego typu rzeczy w trakcie naszych sesji?*
- *Czy możemy rozpoczynać nasze sesje robiąc coś takiego?*
- *Czy był(a)byś gotowy/a to ćwiczyć? (Gdzie? Kiedy? Jak często? Jak długo?)*
- *Co może Cię powstrzymać? Jak możesz sobie z tym poradzić?*
- *Jak realistyczne jest, że to zrobisz, od 0 do 10?*

*(Jeżeli mniej niż 7; co możemy zrobić żeby było to bardziej realistyczne?)*

Po co nazywać  
wspomnienia?

“Bibliotekarz Mózgu” (Hipokamp)  
Układanie wspomnień w elastyczną  
narrację/opowieść

Spontaniczna  
ekspozycja na  
wspomnienia

- Kiedy się pojawiają
- Zakotwicz się
- Nazwij wspomnienie i szerszą narrację/opowieść
- *Później w trakcie terapii,*  
formalna ekspozycja **jeżeli jest  
potrzebna**



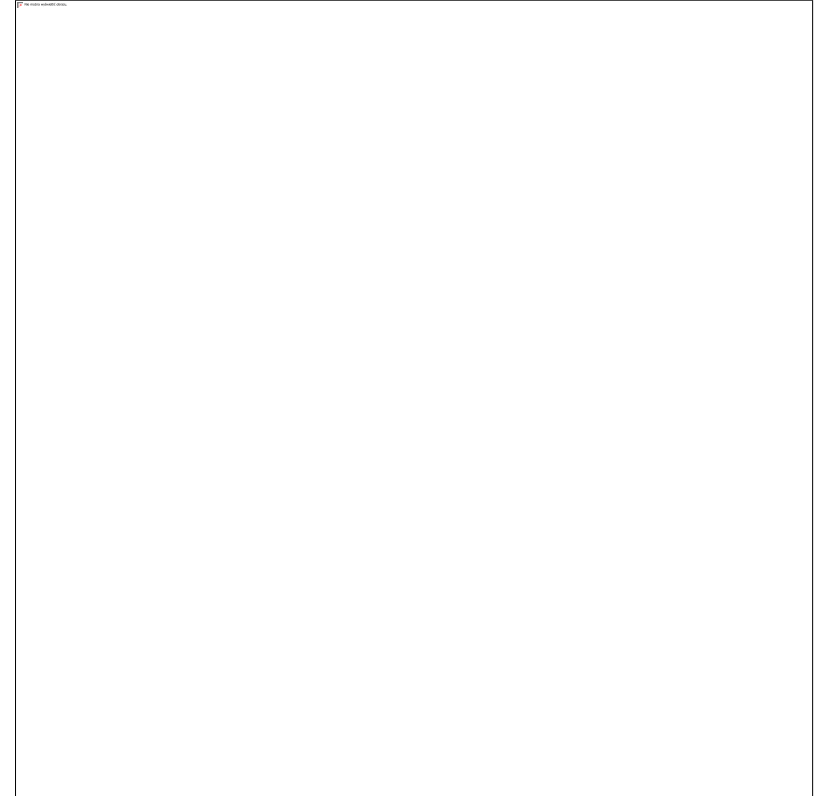



# Wideo

Mark: kiedy sprawy idą nie tak!

# Praca z nadpobudliwością

- Psychoedukacja: walka/ucieczka
- System Alarmowy Mózgu (ciało migdałowe)
- Zakotwiczenie
- Postawa ciała, wyraz twarzy, oddychanie, głos
- Zachowywanie się spokojnie versus odczuwanie spokoju
- Defuzja i akceptacja
- Techniki relaksacyjne?





# Formalna medytacja uwagażności

Środki ostrożności,  
przeciwwskazania?

# Praca z nadpobudliwością

- Psychoedukacja: zamarcie (jелеń), dawanie trupa (mysz)
- Zakotwiczanie
- Rusz się, bądź aktywny



# Wartości i zaangażowane działanie: pary, 5 minut na każdą osobę

- Na terapii w przyszłym tygodniu ...
- Jakie wartości chcesz wprowadzić na scenę – *30 sekund*
- Co mógłbyś /mogłabyś robić od dziś co świadczyłoby o życiu zgodnie z tymi wartościami? – *60 sekund*
- Co konkretnie będziesz robił/a z klientami? Co moglibyśmy zobaczyć i usłyszeć że robisz w trakcie sesji (na nagraniu kamerą) – *60 sekund*
- Jak realistyczne to jest, 0-10? – *10 sekund*
- Jak Twój umysł będzie próbował Cię od tego odwieść? – *30 sekund*
- Jak zdejmiesz ten haczyk? – *30 sekund*
- Jakie trudne myśli/uczucia/wspomnienia mogą się pojawić? – *30 sekund*
- Czy jesteś gotowy/a zrobić dla nich miejsce? – *10 sekund*

# STRUKTURA SESJI

Ustal porządek sesji: Wybierz ważny obszar życia na którym się skupisz

Sprecyzuj wartości/cele

Stwórz plan działania

Jak to będzie wyglądać i brzmieć?

Uzyskaj zobowiązanie: Co będziesz robił?

Sprawdź realistyczność: 0-10

Zidentyfikuj fuzję

Reakcja => bądź obecny / otwórz się

Przygotuj na trudne prywatne doświadczenia

Reakcja => bądź obecny / otwórz się

Sprawdź gotowość

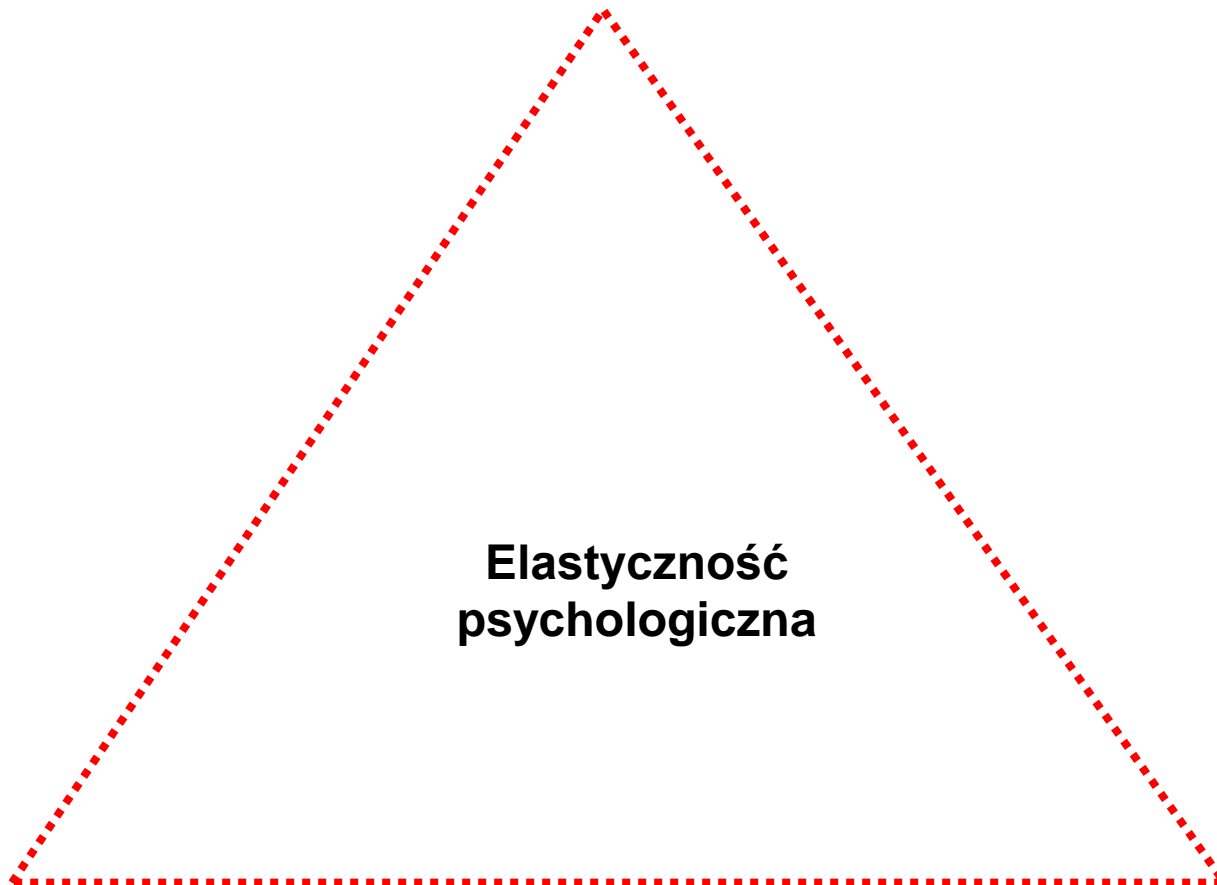


**Bądź obecny**

**Elastyczność  
psychologiczna**

**Otwórz się**

**Rób to, co ważne**



# Opuszczanie strefy komfortu

---

Budowanie nowego życia => opuszczanie strefy komfortu => dyskomfort!

Jak Twój umysł będzie się starał Cię powstrzymać?

Jakie trudne myśli, uczucia, wspomnienia, odczucia mogą się pojawić?

Czy wiesz jak się zdjąć ten haczyk? Jeśli nie, czy jesteś otwarty/a na to by się nauczyć?

Co liczy się dla Ciebie na tyle, że był(a)byś gotowy/a się tego podjąć?



# Rozwiązywanie problemów kierowane wartościami

- Zakotwicz się
- Defuzja
- Wartości
- Następnie tradycyjne rozwiązywanie problemów



# 7 barier na drodze do zmiany

Świadoma zgoda, cele behawioralne  
Wprowadzanie ACT, współpraca  
Zyski versus koszty obu opcji

HARD

Zdejbowanie haczyka  
Akceptacja  
Wartości  
SMART cele



# Kreatywny brak nadziei

- Kluczowy dla wysokiego unikania doświadczania!!





Czego próbowałeś/aś?

Jak to działało?



Co Cię to kosztowało?



Bardzo się starałeś/aś tego uniknąć i pozbyć ...

i znalazłeś/aś mnóstwo  
sposobów by uzyskać  
krótkoterminową ulgę ...

które jednak nie działały na  
dłuższą metę ...

i kosztowały Cię ...

Twoje życie się pogarsza, a  
nie polepsza ...

więc czy jesteś gotowy/a ...

TRY  
Something  
NEW

Dlaczego  
terapeuci  
unikają  
kreatywnego  
braku nadziei?

- W grupach: podziel się tym co powstrzymuje Cię od wprowadzenia kreatywnego braku nadziei w pracy z Twoimi klientami?

# Akceptacja: Po co się przejmować?

- Nie używaj tego słowa!!!!
- Odpychanie kartki (albo przełącznik zmagania się, *struggle switch*)



## Akceptacja: 3 'P'

- Potwierdź
- Pozwól
- Pomieść

=> Następnie, przejdź do eksplorowania emocji: co oferuje?









# Akceptacja to ekspozycja!

- Podejście stopniowe
- W razie potrzeby, można pracować tylko z jednym doznaniem na raz
- Potwierdź i pozwól: zakotwiczenie
- Rozważ rozwijanie umiejętności pozostawania uważnym najpierw na świat zewnętrzny



A person wearing a blue hoodie with a white geometric pattern is seen from behind, looking out over a city. The person is standing on a hill, and the city is visible in the distance under a cloudy sky. A large white circle is overlaid on the left side of the image, containing the text 'Odrętwienie' and a horizontal line.

Odrętwienie

---

## Odrętwienie

- Psychoedukacja: “tryb awaryjnego zamknięcia”
- Uprawomocnij: pozwala uniknąć bólu
- Rozpocznij od akceptowania odrętwienia
- Rozwijaj umiejętności akceptacji
- Rozwijaj zdolność pozostawiania w kontakcie z ciałem
- Mamy nadzieję, że odrętwienie zmniejszy się , a “pogrzebane” uczucia “wyłyną na powierzchnię”

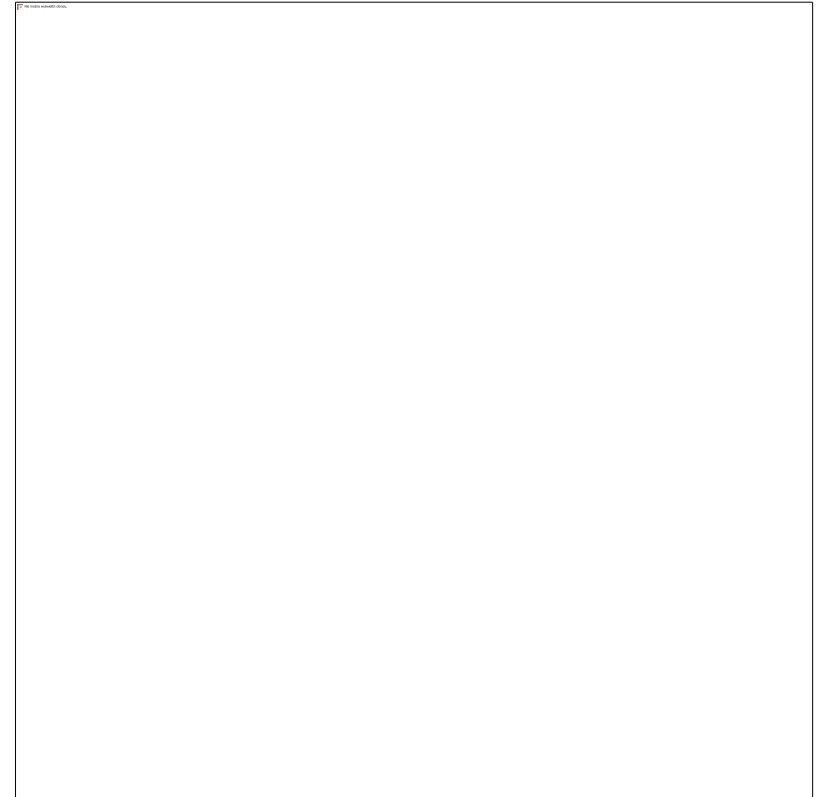


# Wideo

Amy – akceptacja odrętwienia 1.25-7.0

# Uwagi odnośnie video ...

- Podkreśl aktywne interwencje
- Nie pokazuj „terapii wspierającej”
- Możesz stosować wolniejsze, łagodniejsze, mniej dyrektywne alternatywy
- *Nie trzymaj się scenariusza!*



# *ACT w pracy z traumą: pracowanie z umysłem, ciałem i emocją*

*Russ Harris, 2018*

*[www.ACTmindfully.com.au](http://www.ACTmindfully.com.au)*



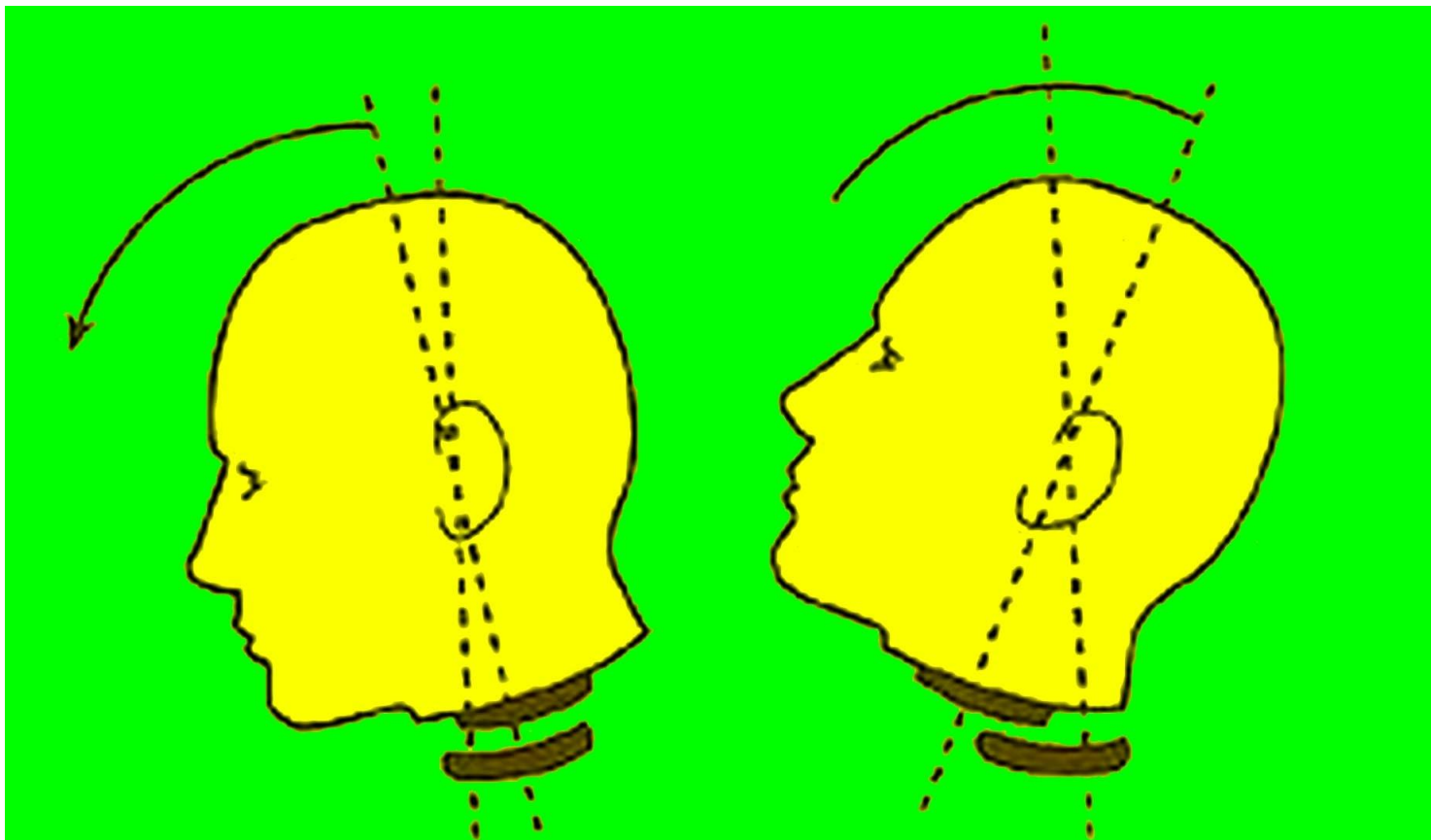


Uzdrawianie  
przeszłości



- Nawiąż kontakt z ciałem, krok po kroku
- Ciekawość +++
- Eksperymentuj z ruchem
- Zauważ doznanie
- Rozpocznij od kończyn – np. pomachaj palcem, postukaj stopą
- Stopniowo przesuвай się do centrum
- Zakończ poruszaniem całym ciałem

AVATAR



NB: Kiwanie głową – często  
dobry punkt startowy

- Relatywnie łatwy ruch kiedy ciało jest sztywne
- Może też po cichu powiedzieć “tak”
- Albo nawet: “Tak, jestem tutaj, teraz, z moim terapeutą”.

## Uzdrowianie przeszłości

- Defuzja od braku nadziei
- Przełamywanie destrukcyjnych repertuarów: **bardzo krótkie odświeżenie**
- Ponowne zadomowienie się w swoim ciele.
- Nieco więcej nauki: **bardzo krótkie odświeżenie** teorii przywiązania
- Wyobrażeniowa praca z wewnętrznym dzieckiem i zmianą scenariusza
- Zaufanie
- Trudności z relacjami
- Współczucie wobec samego siebie

## Defuzja od braku nadziei: odgrywanie ról

- Normalizuj i uprawomocnij
- “Umysł jaskiniowca” lub “Twój umysł robi co do niego należy” => stara się Cię ochronić
- Trzy możliwości: a) dyskutuj, b) poddaj się, c) pozwól swojemu umysłowi mówić swoje, a Ty rób swoje
- Wyprzedzanie umysłu
- Przemieszczanie myśli
- Odhaczanie myśli

# Przełamywanie destrukcyjnych repertuarów

- Narkotyki
- Alkohol
- Agresja
- Wycofanie
- Samouszkadzanie
- Tendencje samobójcze
- Lekkomyślne podejmowanie ryzyka
- Inne?





KONKRETNE  
PROBLEMATYCZNE  
ZACHOWANIE  
NP. BRANIE  
NARKOTYKÓW,  
AGRESJA,  
SAMOUSZKADZANIE

“Analiza funkcjonalna”

Co jest działaniem oddalającym (tzn. problematycznym zachowaniem) ?

Co stanowi wyzwalacz (czynniki poprzedzające)?

Co jest zyskiem (wzmacniające konsekwencje)?



# Wideo

Amy – funkcjonalna analiza samookaleczenia - cięcie się (0.50-4.00)

# UWAGA TECHNICZNA

Wszystkie zachowania mają swoje zyski. Jeżeli zyski są dostatecznie duże, aby podtrzymać zachowanie => “wzmacniające konsekwencje”

Wszystkie zachowania mają swoje koszty. Jeżeli koszty są dostatecznie duże, aby ograniczyć zachowanie => “karzące konsekwencje”

KONKRETNE  
PROBLEMATYCZNE  
ZACHOWANIE  
NP. BRANIE  
NARKOTYKÓW,  
AGRESJA,  
SAMOUSZKADZANIE

Co jest działaniem oddalającym (tzn. problematycznym zachowaniem) ?

Co stanowi wyzwalacz (czynniki poprzedzające)?

Co jest zyskiem (wzmacniające konsekwencje)?

***Co jest pożądanym działaniem zbliżającym (tzn. pożądanym nowym zachowaniem)?***

*To zachowanie Ci  
pomaga; więc po co je  
zmieniać?*

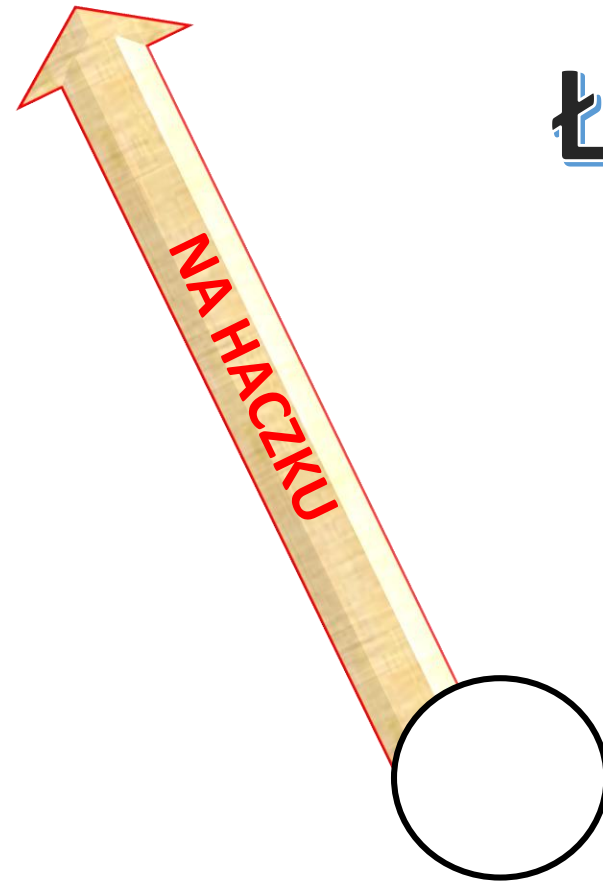
### **KOSZTY:**

Stracenie lub  
przegapienie czegoś  
czego chcesz;  
otrzymanie czegoś czego  
nie chcesz

*To zachowanie pomaga  
Ci, przynosi korzyści ...*

### **ZYSKI:**

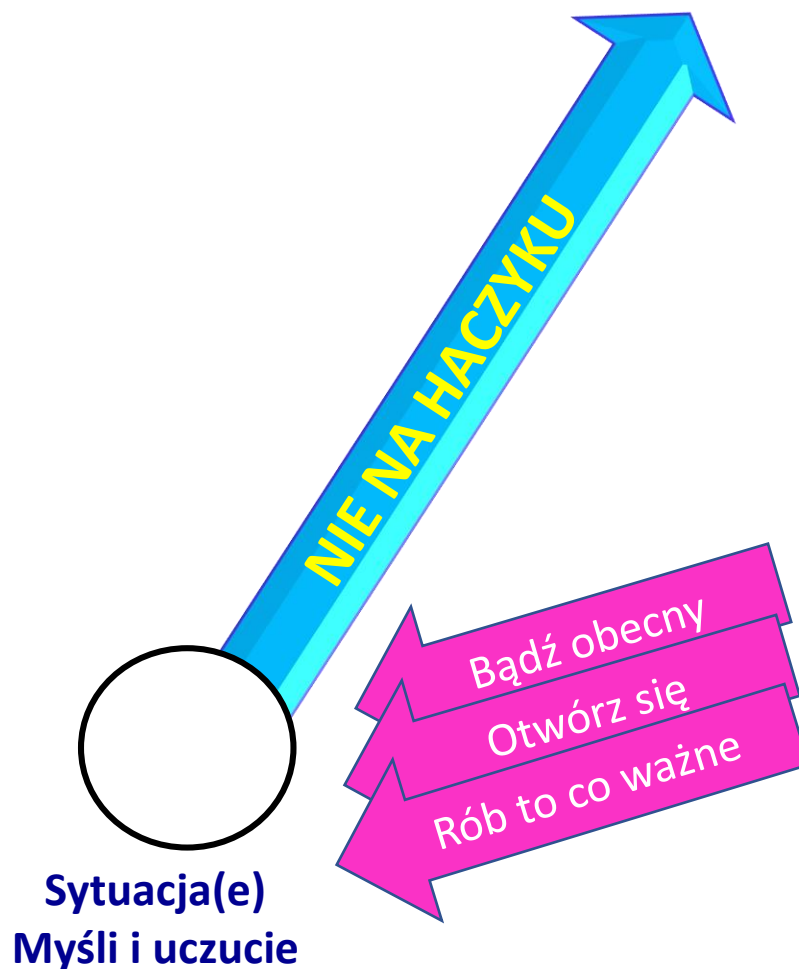
Uzyskanie czegoś co  
chcesz; uniknięcie  
czegoś czego nie chcesz



**Łatwa część!**

**Sytuacja(e)**  
**Myśli i uczucie**

# Trudna część!



Co chcesz robić inaczej?

**ZYSKI:** Jak to pomoże?  
Korzyści?

W jaki sposób Twój  
umysł będzie Cię chciał  
od tego odwieźć?

**KOSZTY:** Ryzyko? Straty?  
Trudne myśli i emocje?  
Czy masz właściwe  
umiejętności  
zdejmowania haczyków?

Czy jesteś gotowy zrobić  
miejsce na te myśli i  
uczucia, aby móc robić  
to co ważne?



Nowym  
zachowaniem  
Amy jest  
masowanie  
się.

Zdecydowany, nie zmysłowy masaż  
ramion – energiczne szczypanie i  
ściskanie mięśni.

Wszyscy tego spróbujemy.

Po zrobieniu tego na sesji, co mogłoby  
być dobrą „pracą domową”?

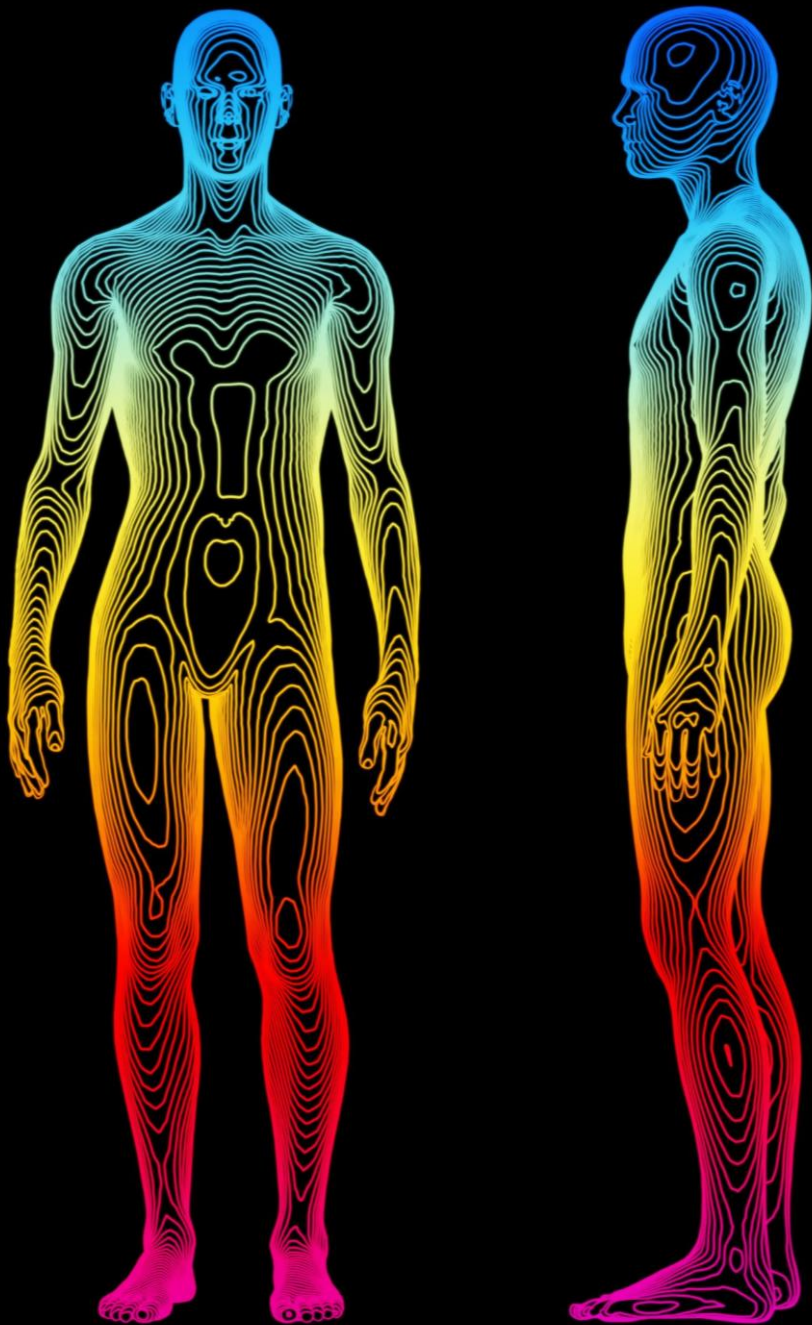
# Czy klienci MUSZĄ nawiązać ponowny kontakt z ciałem?

- Nie!
- Ale często jest to przydatne ....
- Nie ponoś kosztów unikania tego
- Witalność (życie w pełni)
- Spraw, aby Twoje ciało było bezpiecznym miejscem
- Uzyskaj dostęp do swoich emocji
- **ZAPYTAJ: JAK TO MOGŁOBY POMÓC TWOIM CELOM TERAPII?**
- *Jeżeli „nie wiem” => wyjaśnij!!*



## Inne sposoby na nawiązanie kontaktu z ciałem

- W trakcie sesji: rozciąganie, ruchy nawiązujące do Tai Chi, ruchy nawiązujące do jogi lub pilatesu, progresywne napinanie i rozluźnianie mięśni, uważne wolne chodzenie
- Poza sesjami: masaż, masowanie się, tańczenie, joga, tai-chi, sztuki walki, siłownia, uprawienie sportu, itp.



# Stopniowa ekspozycja

- Uważność ciała => w pierwszej kolejności bezpieczne obszary, następnie przechodzenie do stref wywołujących strach
- Początek: “bezpieczne” obszary na powierzchni ciała i „bezpieczne” odczucia w ciele
- Stopniowa ekspozycja na a) bardziej wymagające obszary i b) bardziej wymagające typy własnego dotyku
- Pracuj powoli i ostrożnie
- Motywacja: Zawsze nawiązuj do wartości i celów zgodnych z wartościami

## Mądrość emocji #1

Emocje to sprzymierzeńcy

Psychoedukacja: ewolucyjne znaczenie  
emocji

Emocje ***motywują, komunikują i wyjaśniają***

Zbadaj: co ta emocja mówi Ci ...

Na temat tego na czym Ci zależy?

O tym co naprawdę jest dla Ciebie ważne?

O tym jakiego rodzaju osobą chcesz być?

## Mądrość emocji #2

Co ta emocja mówi Ci ...

O tym czego naprawdę chcesz?

O tym czym potrzebujesz się zająć lub z  
czym potrzebujesz sobie poradzić lub na  
czym potrzebujesz się skupić czy czemu  
potrzebujesz stawić czoła?

O tym czego potrzeba robić więcej, mniej  
lub co potrzeba robić inaczej?

O czym przypomina Ci w zakresie dbania o  
siebie?



## Mądrość emocji #3

Zbadaj:

Jak ta emocja Ci pomaga/może Ci pomóc?

Jeśli ta emocja mogłaby dać Ci radę, co by powiedziała?

Gdybyś posłuchał/a tej rady, czy zbliżyłoby Cię to czy oddaliło?

## Mądrość emocji #4


Zbadaj:

Jeżeli wyrazisz tę emocję **właściwie** wobec innych, czego będzie sygnałem?

Co pomocnego mogliby zrobić w odpowiedzi?

Nieco więcej  
teorii

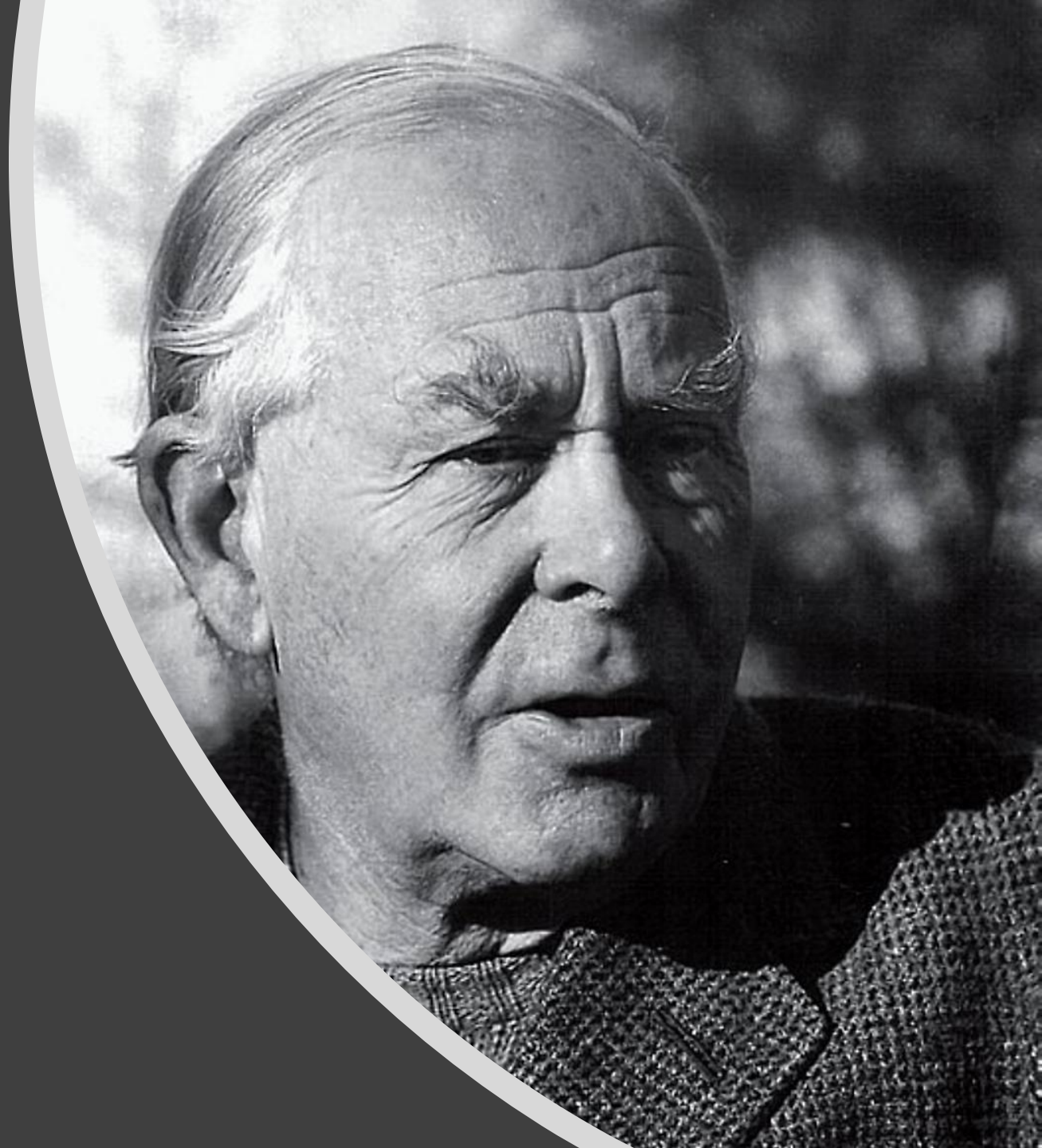


A close-up, soft-focus photograph of a woman with blonde hair looking down at a sleeping baby. The baby is wearing a white shirt. The image has a warm, intimate feel. A semi-transparent circular overlay is on the right side, containing the text.


# Relacje i przywiązanie

John Bowlby  
*Przywiązanie i strata, 1969*

- Rodzimy się z inklinacją, aby szukać i przywiązywać się do tych, którzy nas chronią i pielęgnują.
- Przetrwanie: utrzymuje niemowlęta blisko opiekunów, którzy mogą zapewnić im ochronę i opiekę.







# Dziecko 'stara' o opiekę i ochronę

....

---

Bliskość, towarzystwo, komfort,  
opieka, dbanie, uspokajanie i  
utrzymywanie



Przy



Fight



Flight



Freeze

# Co zagraża Ci w związkach?

- Jakie myśli i uczucia się pojawiają?
- Jakie 'działania oddalające' podejmujesz kiedy jesteś na haczyku?
- Jakie działania zbliżające wolał(a)byś podejmować?
- Jakie umiejętności zdejmowania haczyków są potrzebne?
- Jakie umiejętności relacyjne są potrzebne? (Asertywność, komunikowanie, negocjowanie, przekazywanie/przyjmowanie informacji zwrotnych, jak pozytywnie wpływać i kształtować zachowania innych, wybaczenie, naprawianie itd.)



Przywiąza



# Czego chcesz w związkach?

- Jakie myśli i uczucia pojawiają się kiedy tego chcesz ... i nie otrzymujesz tego?
- Jakie 'działania oddalające' podejmujesz kiedy jesteś na haczyku?
- Jakie działania zbliżające wolał(a)byś podejmować?
- Jakie umiejętności zdejmowania haczyków są potrzebne?
- Jakie umiejętności relacyjne są potrzebne? (Asertywność, komunikowanie, negocjowanie, przekazywanie/przyjmowanie informacji zwrotnych, jak pozytywnie wpływać i kształtować zachowania innych, wybaczenie, naprawianie itd.)

Współczucie wobec siebie =  
bezpieczne przywiązanie do  
siebie





Wyobraźeniowa  
praca z wewnętrznym  
dzieckiem i zmianą  
scenariusza





# Cel?

Próbowaliśmy popracować nad współczuciem wobec siebie i, co zrozumiałe, jest to dla Ciebie bardzo trudne.

Więc czy możemy spróbować poeksperymentować?

To ćwiczenie odbywa się w wyobraźni.

Jego celem jest zobaczyć czy potrafisz być miły/współczujący/wspierający dla siebie w swojej wyobraźni.

To często dobry początek – sprawia, że łatwiej jest być współczującym dla siebie w prawdziwym życiu.

# Bezpieczeństwo

Umiejętności zakotwiczania!!!

Stopniowa ekspozycja: mniej bolesne wspomnienie w pierwszej kolejności

Częste sprawdzanie samopoczucia klienta w trakcie

Przerwij w dowolnym momencie jeżeli klient przejawia fuzję/dysocjację  
=> zakotwicz się

Trenuj klienta w razie potrzeby w zakresie tego co mówić i robić ze swoim młodszym Ja

Upewnij się, że uzasadnienie / cel jest jasny

# Podstawowa formuła

- Twoje dzisiejsze Ja cofa się w czasie, aby wesprzeć/zaopiekować się Twoim młodszym Ja
- Nawiąż kontakt, zaoferuj pomoc
- Uprawomocnij i znormalizuj uczucia Twojego młodszego Ja
- Daj swojemu młodszemu Ja wszystko czego chce; sugeruj, proponuj
- Pomóż swojemu młodszemu Ja zrozumieć co się dzieje; opowiedz mu o roli innych osób w tym co się wydarzyło; pomóż im zobaczyć to z perspektywy osoby dorosłej
- Pożegnajcie się i pozostaw im prezent symbolizujący związek między Wami

# W parach

Po tym ćwiczeniu, jak możesz przełożyć to na współczucie wobec samego siebie w prawdziwym życiu?

## Trudności w związkach są nieuniknione

- Zwiększ świadomość: Wyzwalacze? Zyski?
- Zakotwicz się
- Zbliżanie versus oddalanie





## Relacja terapeutyczna w ACT

Szansa dla klienta na  
doświadczenie  
bezpiecznej, wspierającej,  
troskliwej, empatycznej  
relacji

Może bezpośrednio  
wykorzystać relację jako  
kotwicę

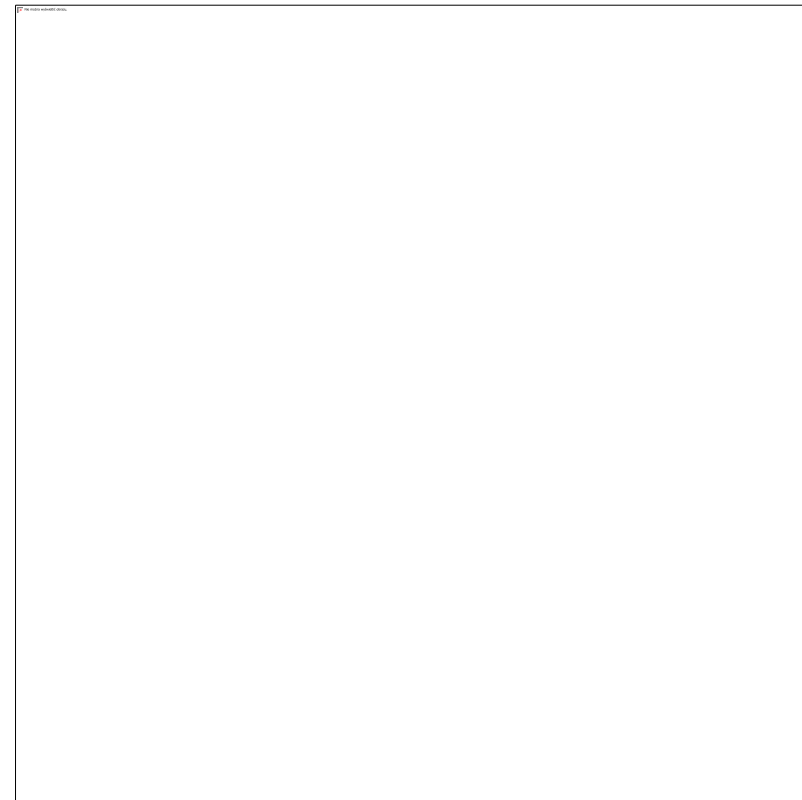
Terapeuta pośrednio  
modeluje dobre  
umiejętności relacyjne



# Interpersonalny ACT

Co dzieje się *tutaj i teraz* w relacji terapeutycznej (“Naciśnij pauzę!”)

Terapeuta może aktywnie uczyć i ćwiczyć umiejętności relacyjne z klientem, poprzez odgrywanie ról – np. asertywność



# Zaspokajanie potrzeb

Asertywność: Szacunek dla siebie i innych

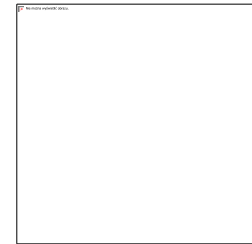


# Dużo osób przechodzi trening asertywności...

... ale nie zachowuje się asertywnie. Dlaczego?

Kiedy opuszczasz swoją strefę komfortu, co się pojawia?

Jeżeli nie jesteś gotowy/a na ten dyskomfort, co robisz?



To zachowanie Ci pomaga; więc po co je zmieniać?

### **KOSZTY:**

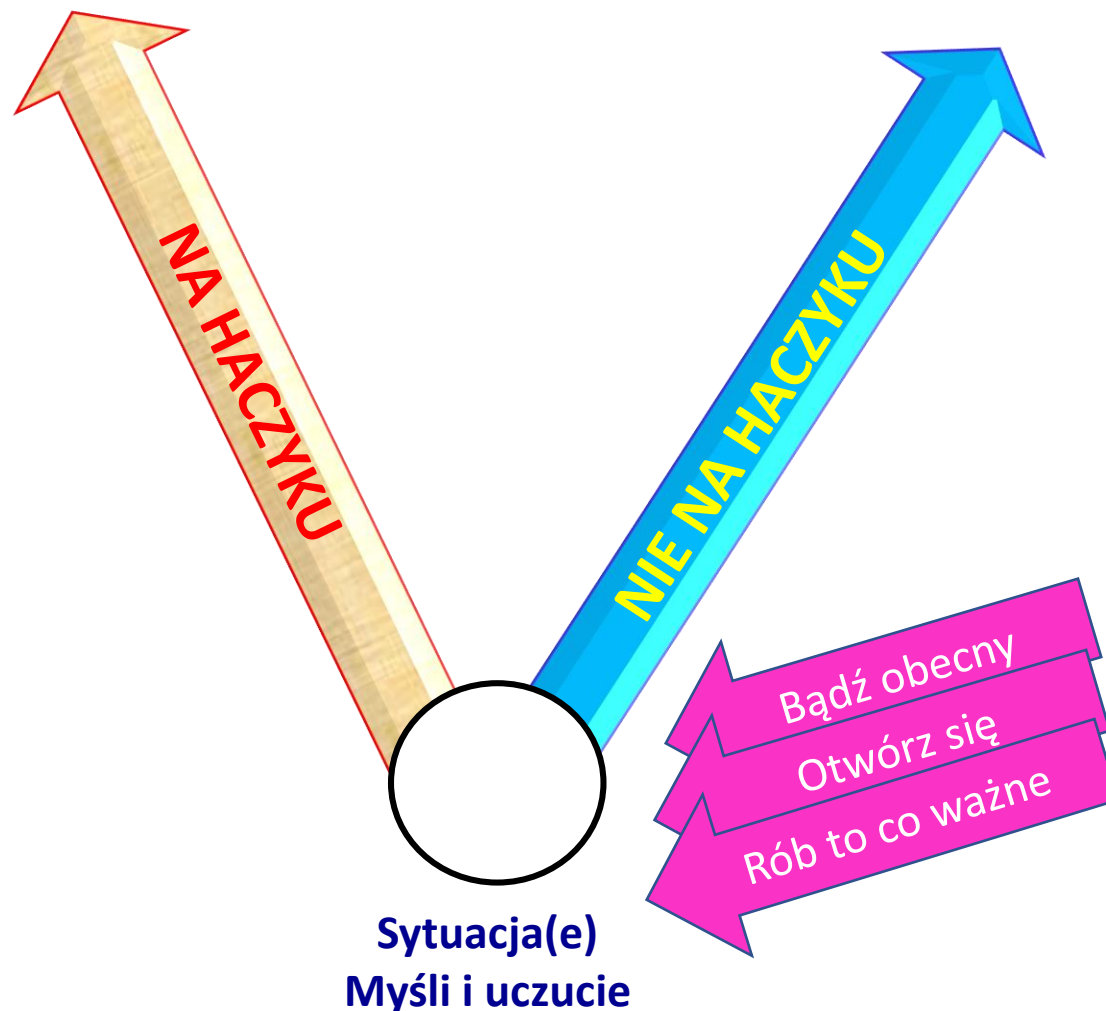
Stracenie lub przegapienie czegoś czego chcesz;  
otrzymanie czegoś czego nie chcesz

To zachowanie pomaga Ci, przynosi korzyści.

### **ZYSKI:**

Uzyskanie czegoś co chcesz; uniknięcie czegoś czego nie chcesz

JAK MOGĘ NAUCZYĆ SIĘ ZNOWU UFAĆ?



Co chcesz robić inaczej?

**ZYSKI:** Jak to pomoże?  
Korzyści?

W jaki sposób Twój umysł będzie Cię chciał od tego odwieźć?

**KOSZTY:** Ryzyko? Straty?  
Trudne myśli i emocje?

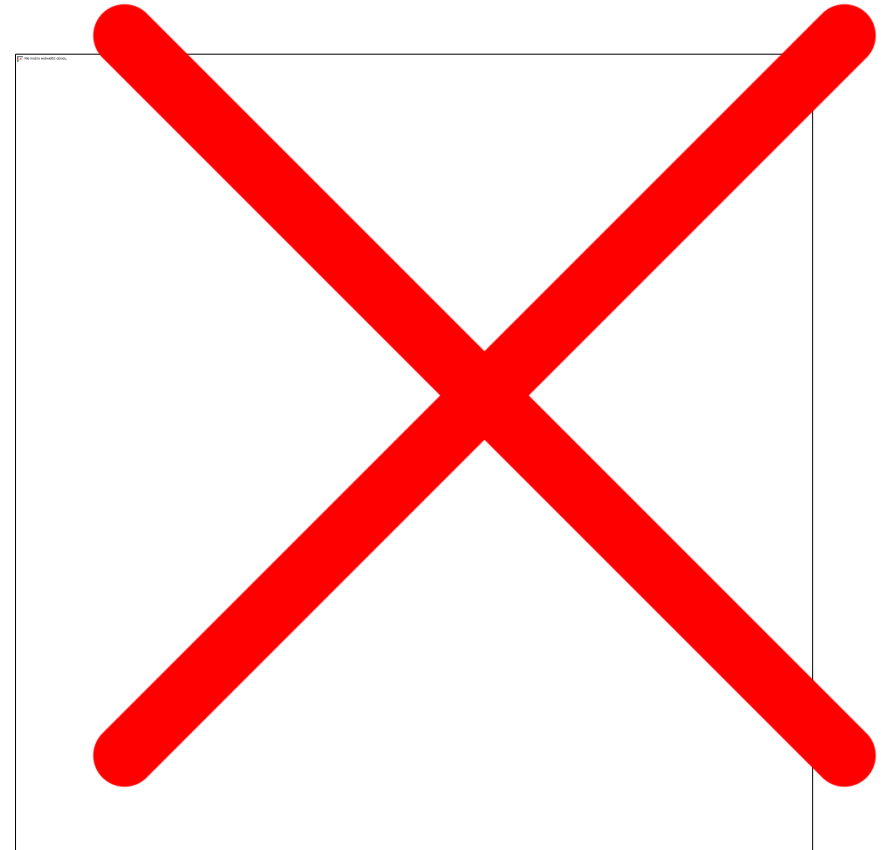
Czy masz właściwe umiejętności  
zdejmowania haczyków?

Czy jesteś gotowy zrobić  
miejsce na te myśli i  
uczucia, aby móc robić  
to co ważne?

# Uważne zaufanie versus ślepe zaufanie

5 wskaźników: Czy ta osoba jest ...

1. Rozważna?
2. Szczera?
3. Rzetelna?
4. Odpowiedzialna?
5. Kompetentna?



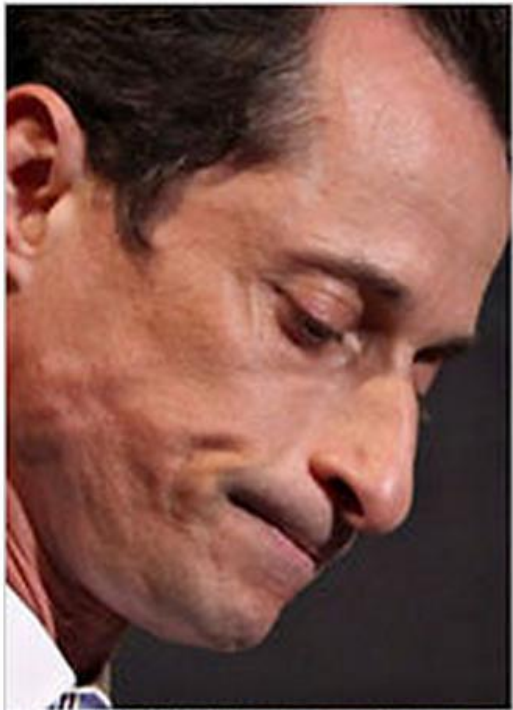
# Wstyd

- Wina = Zrobiłem/am coś złego
- Wstyd = Jestem zły/a



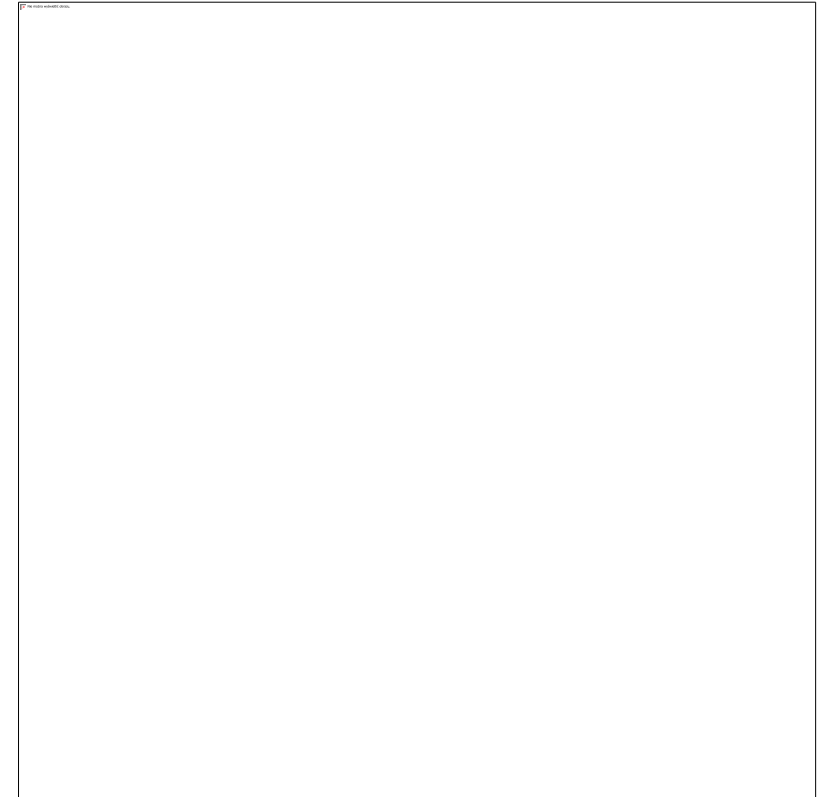


Wskazówki niewerbalne = najlepsze wskaźniki



# Adaptacyjne funkcje wstydu

- Sygnały dla innych: „Poniosłem/am porażkę” lub „Zostałem/am pokonany/a”
- Może budzić sympatię, współpracę i prospołeczne reakcje
- Może dokonać naprawy zaniedbanych ról społecznych
- Może zredukować lub powstrzymać wrogość, agresję, karę ze strony innych
- Może motywować: naprawić pozytywny obraz siebie we własnych oczach lub w oczach innych





## Ćwiczenie: Zgniatanie wstydu

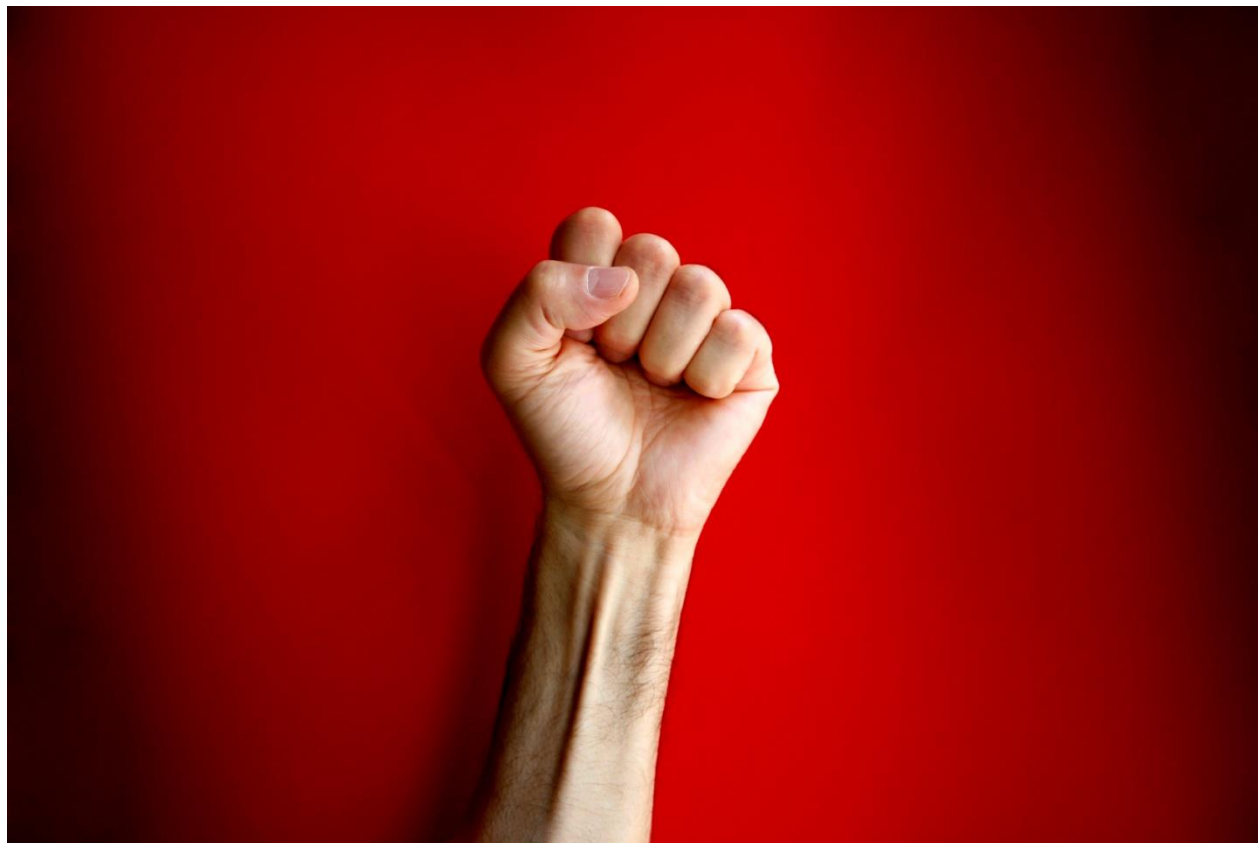
Napisz o czymś ze swojej  
przeszłości co wyzwała  
wstyd



Zgnieć to

---





Zmiażdż to!

---



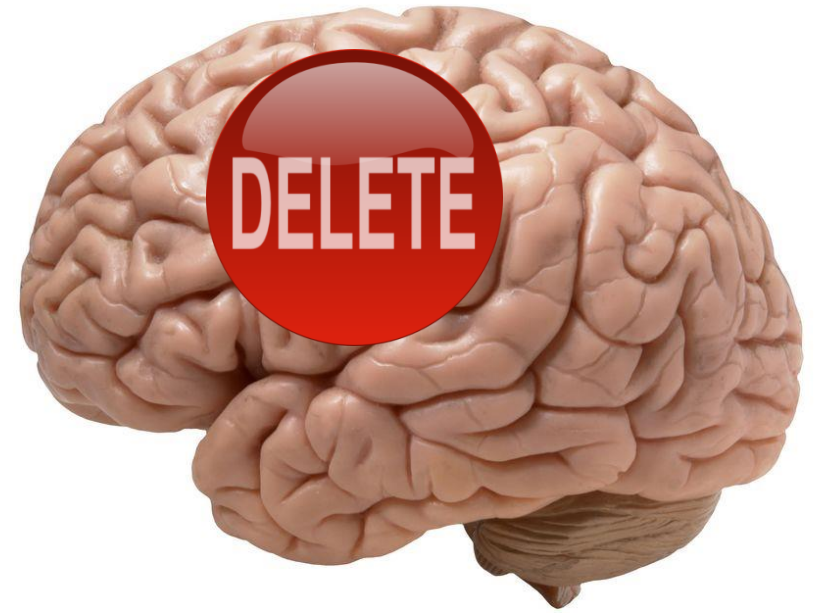
## Zauważ jak to jest

- Męcząco?
- Rozpraszająco?
- Trudno być obecnym?
- Trudno robić to co ważne?
- Jesteś gotowy spróbować czegoś innego?



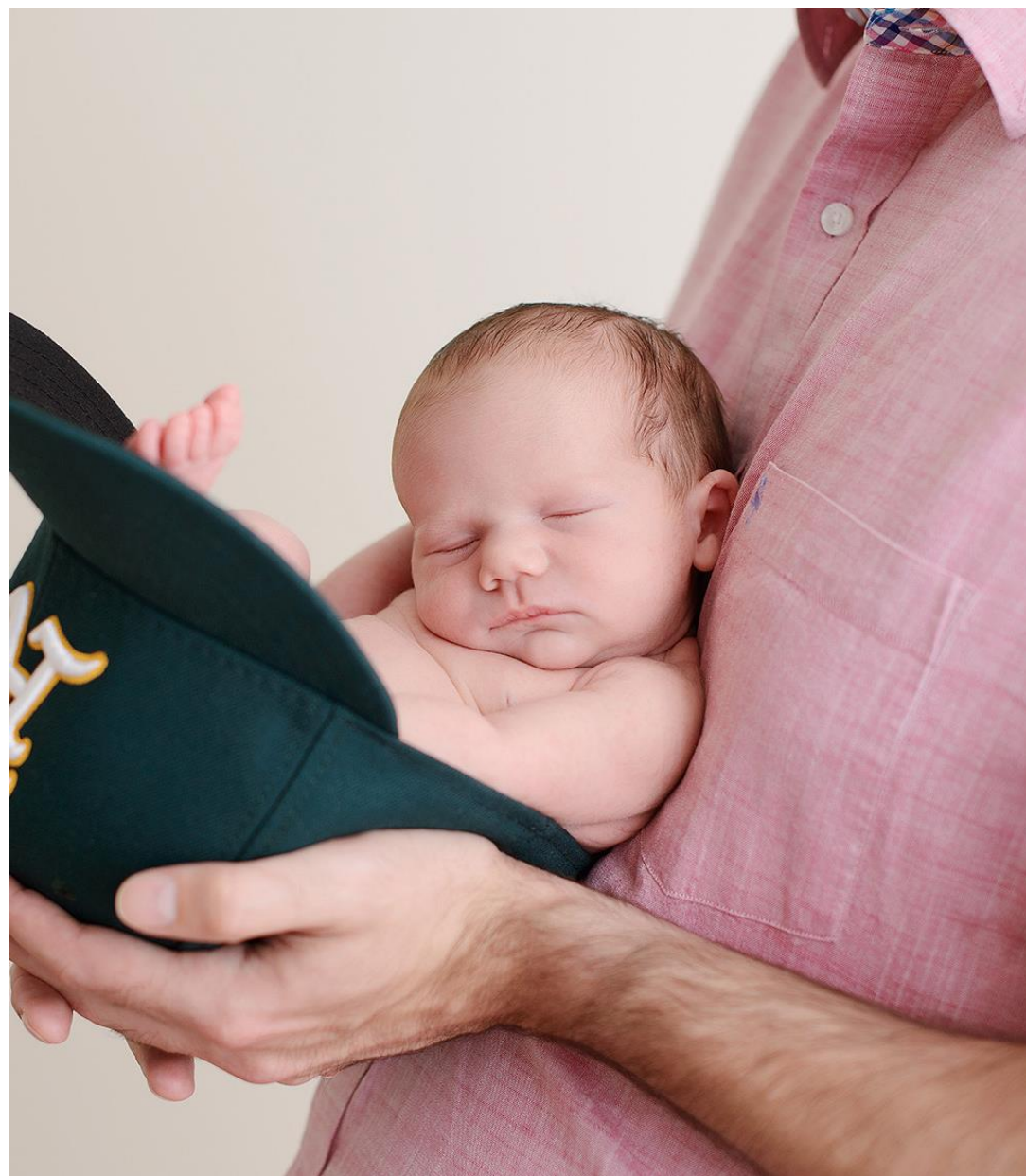
# Brak przycisku usuń

- To jest część Ciebie
- Czy musisz z nią walczyć, uciekać od niej?
- Czy był(a)byś gotowy/a spróbować czegoś innego?



Ukołysz ją jak  
noworodka

---



# Czego to wspomnienie może nas nauczyć?

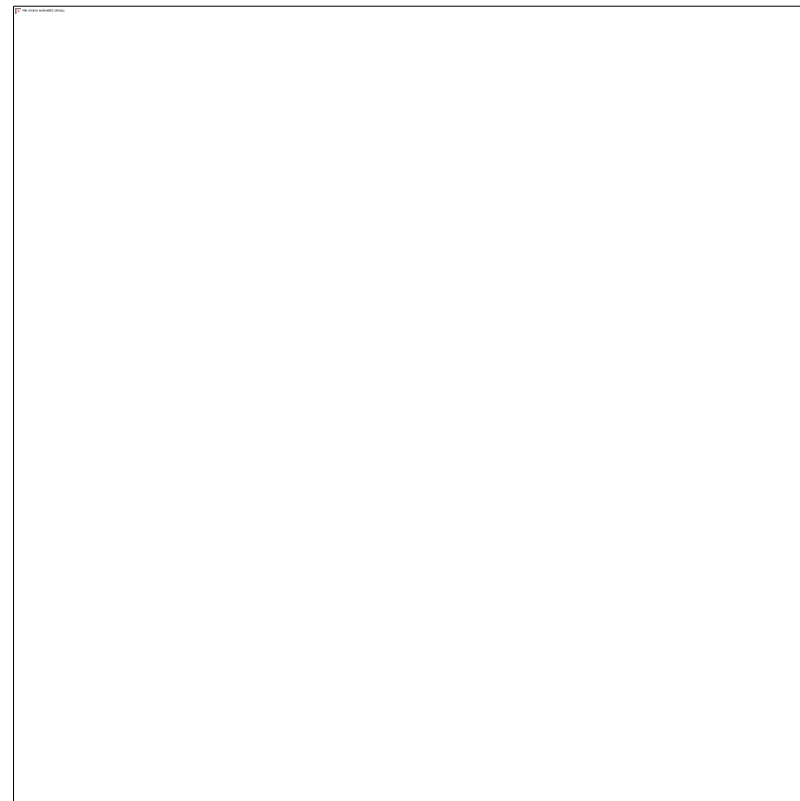
*(Jeśli dotyczy czegoś zrobionego Tobie)*

Czemu chcesz się sprzeciwić? Co chcesz robić na świecie, aby pomóc powstrzymać podobne wydarzenia?

*(Jeśli dotyczy czegoś co sam zrobiłeś)*

O jakich wartościach Ci to przypomina? Co chcesz zrobić inaczej, jeżeli coś podobnego zdarzy się ponownie?

=> Czy przypomina Ci to po prostu, żebyś był/a współczujący/a wobec siebie?



Jeszcze raz:  
najpierw, mocno  
je zmiążdż  
potem, delikatnie  
jest ukołysz

---




Współczucie  
wobec siebie

Otwartość na własną omyłność



Uznaj swoje wady i pomyłki i  
odnoś się do siebie z życzliwością



Podważa reaktywne  
samoosądzanie



Współczucie  
wobec siebie  
obejmuje ...

***Bycie obecnym*** (w obliczu  
tego co się dzieje pod Twoją  
skórą)

***Otwieranie się*** (wobec  
unikanych wewnętrznych  
doświadczeń)

---

***Robienie tego co ważne*** (oparte  
na wartościach zaangażowanie  
działanie wobec siebie).

# Uprawomocnienie wstydu

- Nie jest wrogiem
- Jak wstyd pomagał naszym jaskiniowym przodkom?
- W jaki sposób wstyd stara się pomóc Tobie?



Nienawiść do siebie  
versus wątpienie w  
siebie

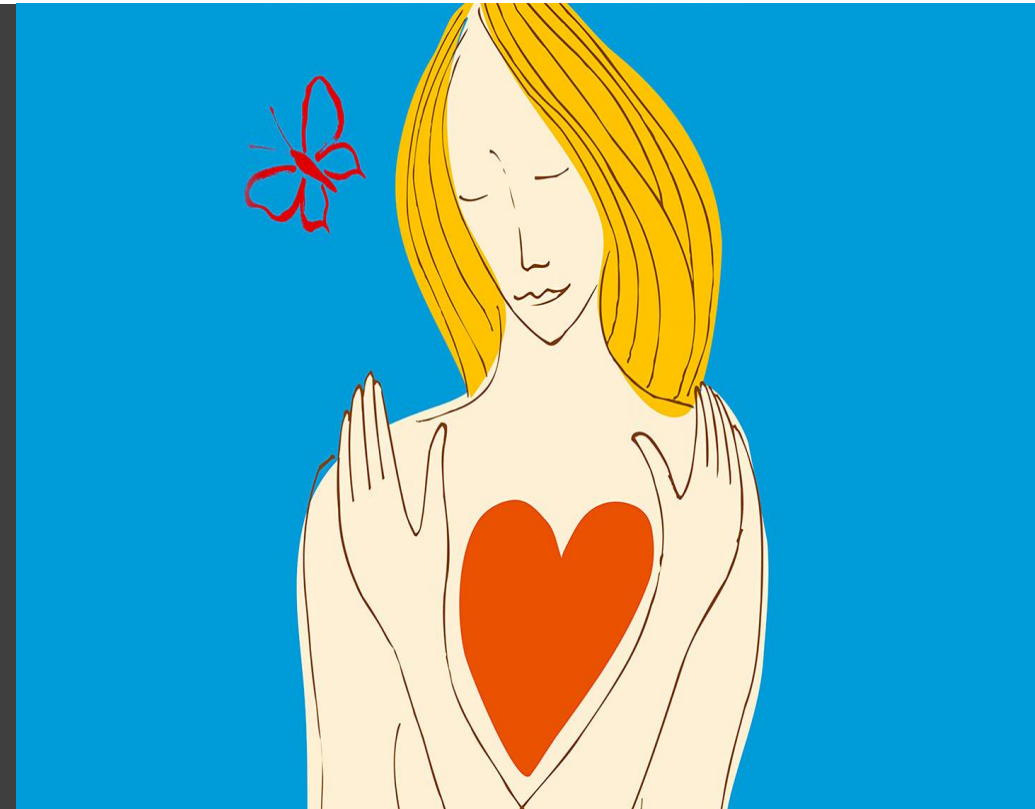
- Współczucie wobec siebie: łatwiejsze przy wątpieniu w siebie
- Współczucie wobec siebie: przy nienawiści do siebie, może wyzwolić wysoki lęk i strach

Nienawiść do siebie,  
samoosądzanie

- Zakotwiczanie
- Zauważanie i nazywanie
- Psychoedukacja
- Normalizowanie i uprawomocnianie
- Neutralizowanie: skuteczność
- Kiedy klient będzie gotowy => współczucie wobec siebie

# Współczucie wobec samego siebie: krok po kroku (stopniowa ekspozycja)

- Kontakt z chwilą obecną: uznaj bolesne myśli/uczucia/sytuacje
- Uprzejmość: względem siebie - słowa, myśli, obrazowanie/wyobrażenia i działanie
- Defuzja: od surowego osądzania siebie
- Akceptacja: otwórz się na doświadczenia wewnętrzne
- Uprawomocnienie: Twój ból jest normalny i naturalny
- Powiązanie: uznawanie i empatyzowanie z bólem innych, uznawanie powszechności różnorodnych przeżyć





# Wideo

Angela ekstremalna/skrajna fuzja => współczucie wobec samego siebie 5.30-8.15



- Brak pomiaru SUDS (subiektywnych jednostek dyskomfortu)
- *Brak korelacji* pomiędzy spadkiem w SUDS w trakcie ekspozycji i długoterminowymi rezultatami
- Cel: zwiększenie elastyczności psychologicznej

---

## Formalna ekspozycja w ACT

# Co jest moją motywacją?

- Sposób w jaki reagujesz na X (sytuacja/obiekt/osoba/myśl/uczucie /wspomnienie) kosztował Cię do tej pory ..... (*podsumuj koszty*)
- Naszym celem tutaj jest znaleźć nowy sposób reagowania, który pomoże Ci.... (*podsumuj wartości i cele zgodne z wartościami*)



Uprawomocnij: tak, w tym momencie  
nie wiesz.

Więc czy był(a)byś gotowy/a:

Zostać z tym pytaniem nieco dłużej?

Wykonać ćwiczenie?

Posortować karty?

Wypełnić listę wartości?

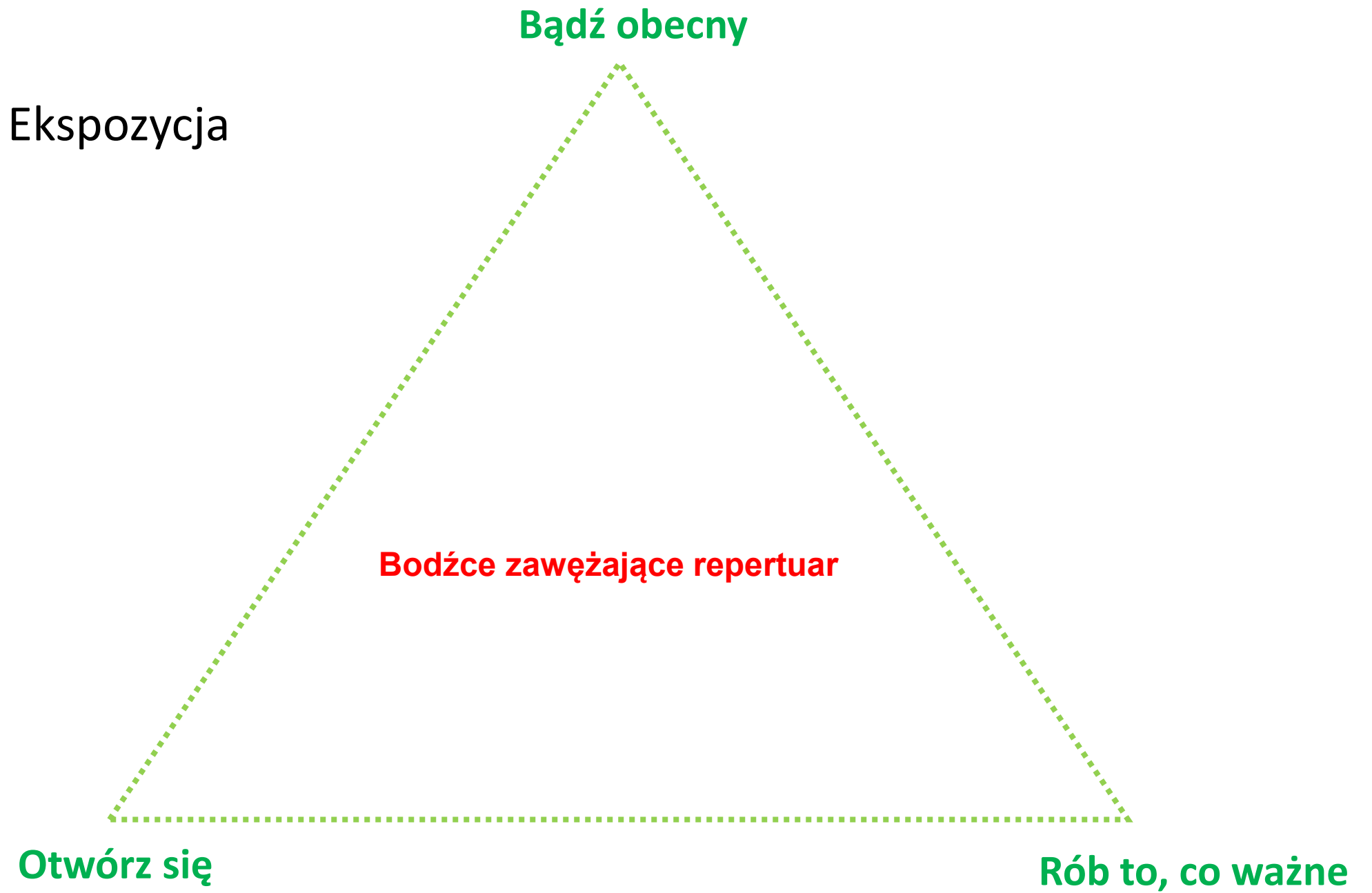




# Stopniowa ekspozycja



- Od najmniej zawężających repertuar do najbardziej zawężających repertuar
- Ścisła progresja nie jest konieczna
- Wskazaniem do wejścia o stopień wyżej jest wzrastająca elastyczność





Kierowana wartościami  
ekspozycja na „świat wewnętrzny”

Bądź obecny

*“Podążaj z TIMES”*

T - Myśli

I - Obrazy

M - Wspomnienia

E - Emocje

S - Doznania

Otwórz się

Rób to, co ważne

**Bądź obecny**

**Kierowana wartościami ekspozycja na  
„świat zewnętrzny”**

**Ludzie  
Miejsca  
Obiekty  
Ciało fizyczne  
Sytuacje  
Zdarzenia  
Aktywności**

**Otwórz się**

**Rób to, co ważne**

## Co mierzyć, jeśli nie SUDS?

### Kontaktowanie się z chwilą obecną

Zakotwiczanie, rozległa świadomość,  
Uważne rozciąganie, oddychanie, poruszanie się  
**Na skali 0-10, jak bardzo jesteś teraz obecny?**  
Zauważ siebie i mnie, pracujący wspólnie, jako zespół

**Bądź obecny**

**Bodźce zawężające repertuar**

**Otwórz się**

**Rób to, co ważne**

### Akceptacja

Zauważ i nazwij  
Otwórz się, pozwól  
Niech przepływa przez Ciebie  
Bądź życzliwy wobec siebie  
Czy jesteś gotowy to mieć?  
**Na skali 0-10 jak bardzo z tym walczysz czy zmagasz się?**

### Wartości

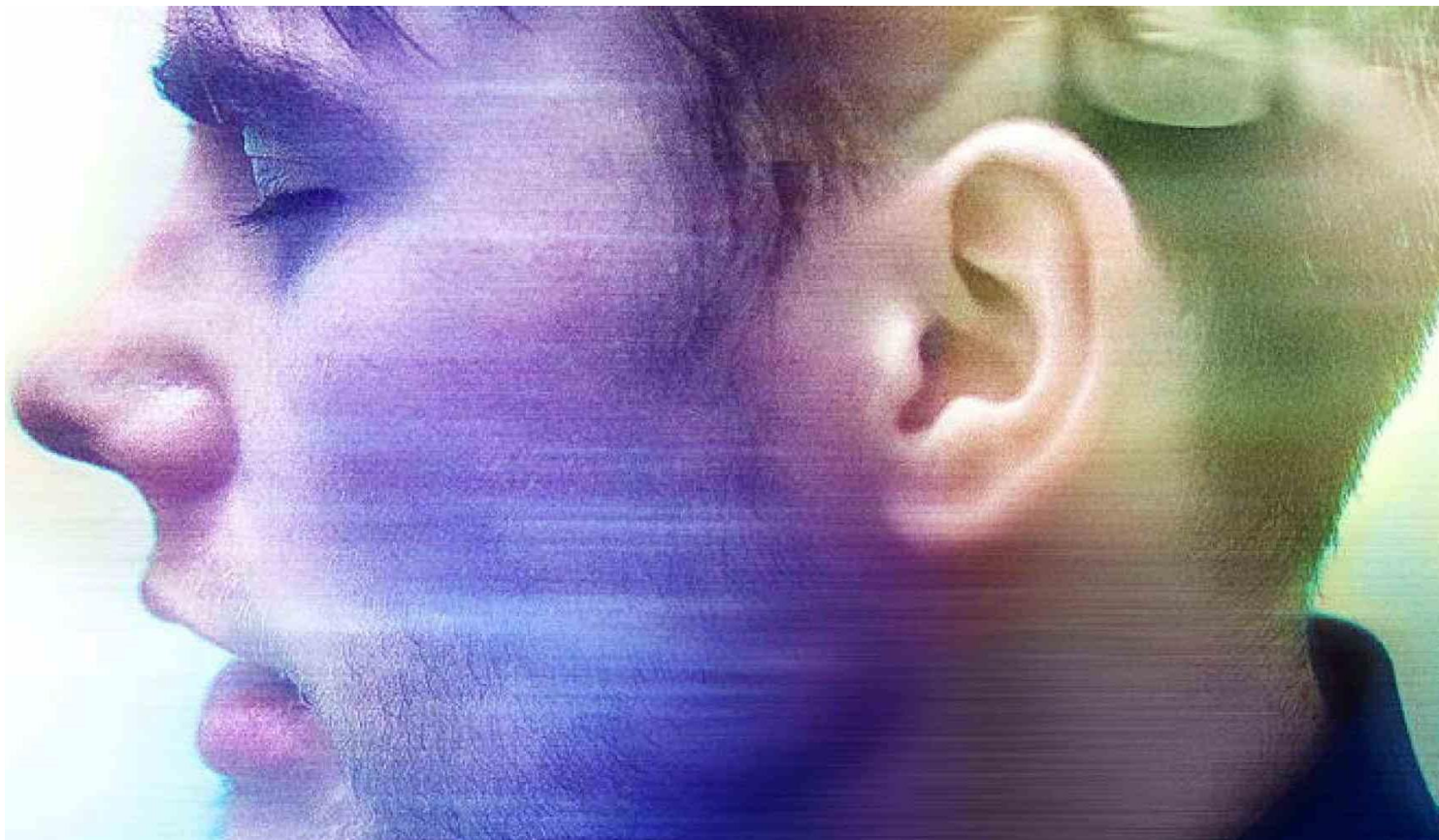
Czemu ma służyć ta praca?  
Co jest ważne na tyle, że jesteś gotowy to zrobić?  
Jakimi wartościami żyjesz wykonując tę wymagającą pracę?  
**Na skali 0-10 jak bardzo jesteś teraz w kontakcie z tymi wartościami?**

### Defuzja

Zauważ i nazwij trudne myśli i wspomnienia  
Mam wspomnienie/Przypominam sobie:  
Zauważ wielkość, kształt, umiejscowienie, ruch  
**Na skali 0-10 jak bardzo zahaczony jesteś?**

### Zaangażowane działanie

W jakich celach Ci to pomoże?  
Czy możemy dalej to robić/kontynuować?  
Uważnie poruszaj swoimi ramionami, nogami, ciałem  
**Na skali 0-10, jak dużą kontrolę masz teraz nad swoimi działaniami?**



“Formalna” ekspozycja na  
traumatyczne wspomnienia

- Późniejsze etapy terapii, *jeżeli potrzebne/konieczne*
- EMDR?
- Metafora horroru
- Ćwiczenie: ekran TV
- Pokieruj w tę stronę ...

## Przygotowanie do formalnej ekspozycji na wspomnienia

- Umiejętności zakotwiczenia
- Defuzja, umiejętności akceptacji
- Ja jako kontekst/perspektywa obserwatora
- Motywacja: cele oparte na wartościach (a nie kontrola emocjonalna, nie obniżanie SUDS)
- Sygnał bezpieczeństwa i gotowość (bez przymusu)
- Jasne uzasadnienie: powód, cele, mechanizm zmiany

## Przygotowanie do formalnej ekspozycji na wspomnienia

- Formalna procedura albo “rytuał”
- Obejmuje aktywny udział klienta
- Regularne przerwy i kontrole: gotowość
- Podążaj z „TIMES”
- Stopniowa ekspozycja: “prowadzenie” do najtrudniejszych części





# Wideo

- Formalna ekspozycja Mark - część 2 - 0-12
- Formalna ekspozycja Mark – część 3 0 - 3.0

**ELASTYCZNE  
REAGOWANIE**

**Bądź obecny**

**Otwórz się**

**Rób to,  
co ważne**

Powtórne doświadczanie wydarzenia  
Nadmierna lub obniżona pobudliwość  
Sztywność psychologiczna

# Ja jako kontekst

“Centralność wydarzenia, *event centrality*” => “Jestem traumą”

- Szachownica
- Spektakl teatralny
- Niebo i pogoda
- Część, która zauważa



Budowanie  
przyszłości





# Wzrost potraumatyczny

- Richard Tedeschi i Lawrence Calhoun
- Większe docenianie życia;
- Zmiana priorytetów;
- Cieplesze, bardziej intymne związki;
- Większe poczucie osobistej siły;
- Rozpoznanie nowych możliwości lub ścieżek życia i rozwoju duchowego.



TAKE A  
STAND





# The Alannah and Madeline Foundation



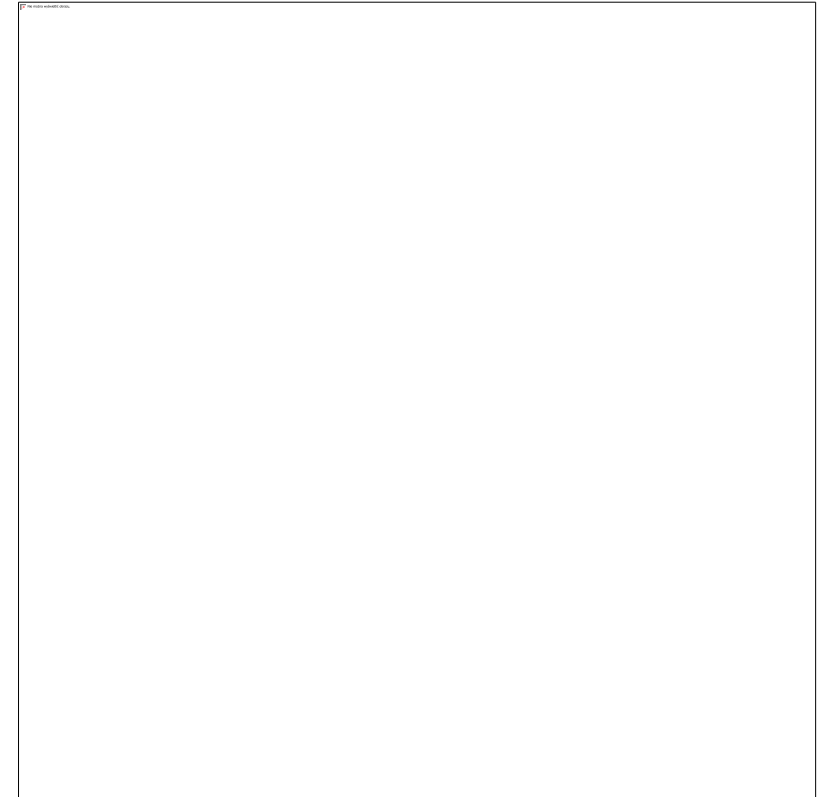
Keeping children safe from violence

Wyobraź sobie, że za 5 lat  
spojrzysz wstecz na obecny  
moment w swoim życiu ...

- *Co chciał(a)byś powiedzieć o ...*
- Tym za czym się opowiedziałeś/aś w obliczu tego zdarzenia?
- O sposobie w jaki zareagowałeś/aś?
- Sposobie w jaki sobie poradziłeś/aś?
- Sposobie w jaki traktowałeś/aś siebie?
- Sposobie w jaki traktowałeś/aś innych?

# Inne użyteczne pytania

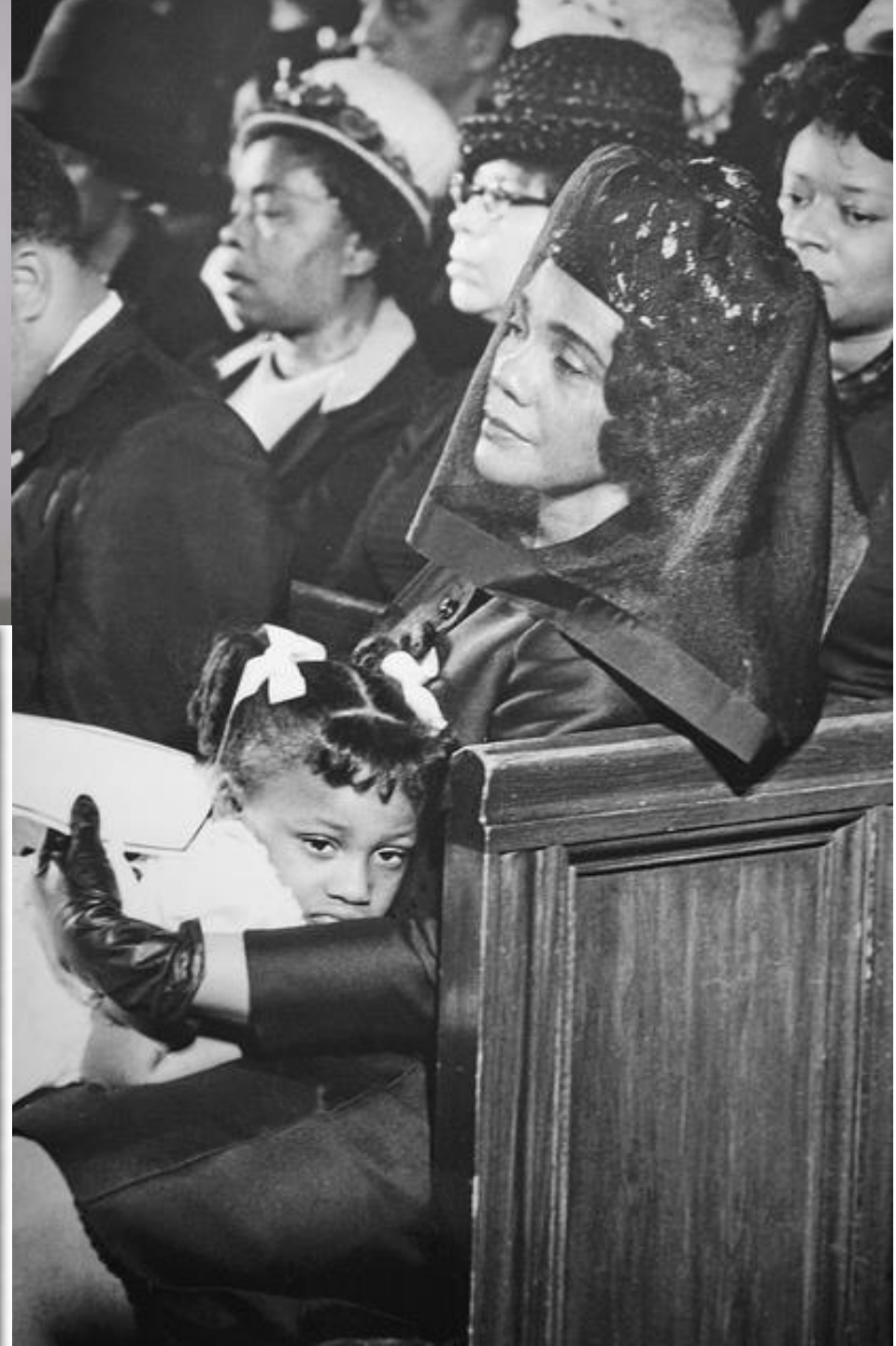
- Jeśli chciał(a)byś być dobrym wzorem do naśladowania dla kogoś, na kim ci naprawdę zależy, to co byś dla niego modelował sposobem w jaki na to reagujesz?
- Załóżmy, że ktoś kogo kochasz przeszedł przez to. Jak chciał(a)byś żeby na to zareagowali? Jak mógłbyś/mogłabyś im pomóc?



Od

Strzeż się  
unieważnienia





# Jaki skarb?

- Miłość, życzliwość, współczucie
- Chwile zachwyty, podziwu
- Docenianie „małych rzeczy w życiu”
- Jak mogę dzięki temu się rozwinąć?
- Jakich umiejętności mogę się nauczyć?
- Jakie mocne strony mogę rozwinąć?
- Jak może mi to pomóc lepiej odnosić się do innych?

