

---

# **WPROWADZENIE DO ACT, CZ. 3**

---

**MGR BARTOSZ KLESZCZ**  
**KURS ONLINE 2019**



**UCZĘ SIĘ ACT**

## **CZAS OD OSTATNIEGO SPOTKANIA**

CO SIĘ DZIAŁO?

- JAK WYGLĄDAŁA WASZA PRACA WŁASNA?
- CZY MACIE PYTANIA ZWIĄZANE Z OSTATNIM WARSZTATEM?



# DEFUZJA

PROCES POLEGAJĄCY NA DOSTRZEŻENIU PRODUKTÓW SWOJEGO MYŚLENIA JAKO TO, **CZYM ONE SĄ, A NIE TO, CZYM MÓWIĄ ŻE SĄ.**

JESTEM BEZNADZIEJNY.

Vs

MAM MYŚL, ŻE JESTEM BEZNADZIEJNY.

MA NA CELU DELITERALIZACJĘ,  
ZMIANĘ FUNKCJI BODŹCA BEZ ZMIANY JEGO TREŚCI.



# KSZTAŁTOWANIE DEFUZJI PRZEZ DŁUŻSZE ĆWICZENIE

- LIŚCIE NA STRUMIENIU
- SPADAJĄCE PŁATKI ŚNIEGU Z OKNEM
- AUTA NA AUTOSTRADZIE
- TEKST NA KOMPUTERZE
- ŻOŁNIERZE/LUDZIE NA PARADZIE

**JA JESTEM TUTAJ**

—

**ZACHOWANIE MOJEGO CIAŁA**

**(MYŚLENIE, CZUCIE)**

**JEST TAM**



# KSZTAŁTOWANIE DEFUZJI PRZEZ DŁUŻSZE ĆWICZENIE

- LIŚCIE NA STRUMIENIU
- SPADAJĄCE PŁATKI ŚNIEGU Z OKNEM
- AUTA NA AUTOSTRADZIE
- TEKST NA KOMPUTERZE
- ŻOŁNIERZE/LUDZIE NA PARADZIE

## ĆWICZENIE

- SKUP SIĘ NA TU I TERAZ.
- ZAUWAŻ, ŻE TY JESTEŚ TUTAJ.
- ZAUWAŻ, ŻE TWOJE WRAŻENIA SĄ TAM (WPROWADŹ METAFORĘ)



## **FAKTY I OCENY**

ZAPISZ 5-10 ZDAŃ NA TEMAT SYTUACJI, KTÓRA W JAKIŚ SPOSÓB JEST DLA CIEBIE TRUDNA.



## FAKTY I OCENY

ZAPISZ 5-10 ZDAŃ NA TEMAT SYTUACJI, KTÓRA W JAKIŚ SPOSÓB JEST DLA CIEBIE TRUDNA.

- CZYM RÓŻNI SIĘ FAKT OD OCENY?



# FAKTY I OCENY

ZAPISZ 5-10 ZDAŃ NA TEMAT SYTUACJI, KTÓRA W JAKIŚ SPOSÓB JEST DLA CIEBIE TRUDNA

- CZYM RÓŻNI SIĘ FAKT OD OCENY?

## FAKT

JESTEM POLAKIEM/POLKĄ

W POKOJU LEŻĄ TE PRZEDMIOTY

WAŻĘ 87 KG

BOJĘ SIĘ

ZGWAŁCONO MNIE

## OCENA

MIESZKAM W  
ŚWIETNYM/BEZNADZIEJNYM  
KRAJU

MIESZKAM W BARŁOGU

JESTEM ZA GRUBY

NIE POWINIENEM TEGO CZUĆ

ZŁAMANO MOJE ŻYCIE W PÓŁ





## FAKTY I OCENY

ZAPISZ 5-10 ZDAŃ NA TEMAT SYTUACJI, KTÓRA W JAKIŚ SPOSÓB JEST DLA CIEBIE TRUDNA

- CZYM RÓŻNI SIĘ FAKT OD OCENY?
- WYBIERZ 3 PRZEDMIOTY. POWIEDZ JAKIŚ FAKT ORAZ COŚ POZYTYWNEGO I NEGATYWNEGO NA TEMAT KAŻDEGO Z NICH.



## FAKTY I OCENY

ZAPISZ 5-10 ZDAŃ NA TEMAT SYTUACJI, KTÓRA W JAKIŚ SPOSÓB JEST DLA CIEBIE TRUDNA

- CZYM RÓŻNI SIĘ FAKT OD OCENY?
- WYBIERZ 3 PRZEDMIOTY. POWIEDZ JAKIŚ FAKT ORAZ COŚ POZYTYWNEGO I NEGATYWNEGO NA TEMAT KAŻDEGO Z NICH.
- STOPNIOWO DORASTAJĄC I NABYWAJĄC UMIEJĘTNOŚCI JĘZYKOWYCH PORUSZAMY SIĘ W ŚWIECIE NA DWÓCH POZIOMACH – BEZPOŚREDNIM ORAZ STWORZONYM PRZEZ NASZ JĘZYK.



## FAKTY I OCENY

ZAPISZ 5-10 ZDAŃ NA TEMAT SYTUACJI, KTÓRA W JAKIŚ SPOSÓB JEST DLA CIEBIE TRUDNA

- CZYM RÓŻNI SIĘ FAKT OD OCENY?
- WYBIERZ 3 PRZEDMIOTY. POWIEDZ JAKIŚ FAKT ORAZ COŚ POZYTYWNEGO I NEGATYWNEGO NA TEMAT KAŻDEGO Z NICH.
- STOPNIOWO DORASTAJĄC I NABYWAJĄC UMIEJĘTNOŚCI JĘZYKOWYCH PORUSZAMY SIĘ W ŚWIECIE NA DWÓCH POZIOMACH – BEZPOŚREDNIM ORAZ STWORZONYM PRZEZ NASZ JĘZYK.
- UJAWNIANIE SIĘ I WYKORZYSTANIE PRZYKŁADÓW KLIENTA.



## FAKTY I OCENY

ZAPISZ 5-10 ZDAŃ NA TEMAT SYTUACJI, KTÓRA W JAKIŚ SPOSÓB JEST DLA CIEBIE TRUDNA

- CZYM RÓŻNI SIĘ FAKT OD OCENY?
- WYBIERZ 3 PRZEDMIOTY. POWIEDZ JAKIŚ FAKT ORAZ COŚ POZYTYWNEGO I NEGATYWNEGO NA TEMAT KAŻDEGO Z NICH.
- STOPNIOWO DORASTAJĄC I NABYWAJĄC UMIEJĘTNOŚCI JĘZYKOWYCH PORUSZAMY SIĘ W ŚWIECIE NA DWÓCH POZIOMACH – BEZPOŚREDNIM ORAZ STWORZONYM PRZEZ NASZ JĘZYK.
- UJAWNIANIE SIĘ I WYKORZYSTANIE PRZYKŁADÓW KLIENTA.
- KIEDY BIERZEMY OCENY JAKO FAKTY, WÓWCZAS REAGUJEMY NA AKTUALNĄ WERSJĘ MYŚLENIA JAKBY BYŁA ABSOLUTNĄ PRAWDĄ. NIE ZAWSZE JEST TO POMOCNE.



## FAKTY I OCENY

ZAPISZ 5-10 ZDAŃ NA TEMAT SYTUACJI, KTÓRA W JAKIŚ SPOSÓB JEST DLA CIEBIE TRUDNA

- CZYM RÓŻNI SIĘ FAKT OD OCENY?
- WYBIERZ 3 PRZEDMIOTY. POWIEDZ JAKIŚ FAKT ORAZ COŚ POZYTYWNEGO I NEGATYWNEGO NA TEMAT KAŻDEGO Z NICH.
- STOPNIOWO DORASTAJĄC I NABYWAJĄC UMIEJĘTNOŚCI JĘZYKOWYCH PORUSZAMY SIĘ W ŚWIECIE NA DWÓCH POZIOMACH – BEZPOŚREDNIM ORAZ STWORZONYM PRZEZ NASZ JĘZYK.
- UJAWNIANIE SIĘ I WYKORZYSTANIE PRZYKŁADÓW KLIENTA.
- KIEDY BIERZEMY OCENY JAKO FAKTY, WÓWCZAS REAGUJEMY NA AKTUALNĄ WERSJĘ MYŚLENIA JAKBY BYŁA ABSOLUTNĄ PRAWDĄ. NIE ZAWSZE JEST TO POMOCNE.
- CZY MOGLIBYŚMY PODJEŚĆ TAK SAMO TUTAJ? ZOBACZMY, JAK WYGLĄDA TO U CIEBIE.



### **DOŚWIADCZALNA PSYCHOEDUKACJA.**

- CZYM RÓŻNI SIĘ FAKT OD OCENY?
- WYBIERZ 3 PRZEDMIOTY. POWIEDZ JAKIŚ FAKT ORAZ COŚ POZYTYWNEGO I NEGATYWNEGO NA TEMAT KAŻDEGO Z NICH.
- STOPNIOWO DORASTAJĄC I NABYWAJĄC UMIEJĘTNOŚCI JĘZYKOWYCH PORUSZAMY SIĘ W ŚWIECIE NA DWÓCH POZIOMACH – BEZPOŚREDNIM ORAZ STWORZONYM PRZEZ NASZ JĘZYK.
- UJAWNIANIE SIĘ I WYKORZYSTANIE PRZYKŁADÓW KLIENTA.
- KIEDY BIERZEMY OCENY JAKO FAKTY, WÓWCZAS REAGUJEMY NA AKTUALNĄ WERSJĘ MYŚLENIA JAKBY BYŁA ABSOLUTNĄ PRAWDĄ. NIE ZAWSZE JEST TO POMOCNE.
- CZY MOGLIBYŚMY PODJEŚĆ TAK SAMO TUTAJ? ZOBACZMY, JAK WYGLĄDA TO U CIEBIE.



## FAKTY I OCENY

ZAPISZ 5-10 ZDAŃ NA TEMAT SYTUACJI, KTÓRA W JAKIŚ SPOSÓB JEST DLA CIEBIE TRUDNA

- SKREŚL WSZYSTKIE SŁOWA, KTÓRE MAJĄ NAJMNIEJSZY ODCIEŃ OCENY – TE, KTÓRE NIE SĄ FAKTAMI
- PODZIELMY SIĘ JEDNYM ZDANIEM
- POPATRZMY WSPÓLNIE, CO JEST FAKTEM, A CO JEST OCENĄ



## FAKTY I OCENY

ZAPISZ 5-10 ZDAŃ NA TEMAT SYTUACJI, KTÓRA W JAKIŚ SPOSÓB JEST DLA CIEBIE TRUDNA

- SKREŚL WSZYSTKIE SŁOWA, KTÓRE MAJĄ NAJMNIEJSZY ODCIEŃ OCENY – TE, KTÓRE NIE SĄ FAKTAMI
- PODZIELMY SIĘ JEDNYM ZDANIEM
- POPATRZMY WSPÓLNIE, CO JEST FAKTEM, A CO JEST OCENĄ
- Po co?





# FAKTY I OCENY

ZAPISZ 5-10 ZDAŃ NA TEMAT SYTUACJI, KTÓRA W JAKIŚ SPOSÓB JEST DLA CIEBIE TRUDNA

- SKREŚŁ WSZYSTKIE SŁOWA, KTÓRE MAJĄ NAJMNIEJSZY ODCIEŃ OCENY – TE, KTÓRE NIE SĄ FAKTAMI
- PODZIELMY SIĘ JEDNYM ZDANIEM
- POPATRZMY WSPÓLNIE, CO JEST FAKTEM, A CO JEST OCENĄ
- Po co?
  - CO ZAUWAŻYŁEŚ? CZY TO MOGŁOBY SIĘ PRZYDAĆ DO CZEGOŚ?
  - CZY TE OCENY SĄ PRZYDATNE? CZY POWINNIŚMY PRACOWAĆ TUTAJ, ABY JAK NAJLEPIEJ SIĘ JEJ SŁUCHAĆ?
  - WYKORZYSTANIE KREATYWNEGO BRAKU NADZIEI – CO SIĘ DZIAŁO NA OSTATNICH SESJACH? JAKIE SPOSOBY ODNOSZENIA SIĘ DO MYŚLI DAJĄ ODWROTNY EFEKT?
  - ZDOLNOŚĆ DO ZATRZYMANIA SIĘ, LEPSZEGO OBSERWOWANIA SWOICH MYŚLI, PRZEJRZENIA PRZEZ PUŁAPKI, KTÓRE NA NAS ZASTAWIA
  - UMYSŁ SIĘ TROSZCZY O NAS, ALE NIE ZAWSZE ROBI TO W TROSKLIWY, MOTYWUJĄCY NA DŁUŻSZĄ METĘ SPOSÓB
  - NACISK NA WARTOŚCI – CO BYŚ ROBIŁ, GDYBY UMYSŁ MIAŁ NAD TOBĄ MNIEJSZĄ WŁADZĘ?



## FAKTY I OCENY

PO CO SKREŚLAMY OCENY? CBT + 3. FALA Z PUNKTU WIDZENIA UNIFIED MODEL:

„TERAPEUTA WPROWADZA (...) STRATEGIE, KTÓRE POMAGAJĄ PACJENTOWI (...) PRZERWAĆ SCHEMATY EMOCJONALNEGO REAGOWANIA. (...) UCZY SIĘ TEGO JAKO STRATEGII BAZUJĄCEJ NA PRACY Z POPRZEDNIKAMI (*ANTECEDENT BASED-STRATEGY*), KTÓRA ZMIENIA WARUNKI POZNAWCZE, W KTÓRYCH PACJENT DOŚWIADCZA PROWOKUJĄCYCH EMOCJONALNIE BODŹCÓW.

PRZECHODZĄC PRZEZ PRZYKŁADY PACJENTA, TERAPEUTA PODKREŚLA, ŻE **CELEM NIE JEST WYELIMINOWANIE WSZYSTKICH MYŚLI ZWIĄZANYCH Z NEGATYWNYMI OCENAMI, ALE POZWOLENIE WIELU INTERPRETACJOM NA ISTNIENIE OBOK SIEBIE.**” (BOISSEAU ET AL. 2010)



# FAKTY I OCENY

POMYSŁY NA PRACĘ DOMOWĄ



# FAKTY I OCENY

ZAPISZ 5-10 ZDAŃ NA TEMAT SYTUACJI, KTÓRA W JAKIŚ SPOSÓB JEST DLA CIEBIE TRUDNA

- SKREŚL WSZYSTKIE SŁOWA, KTÓRE MAJĄ NAJMNIEJSZY ODCIEŃ OCENY – TE, KTÓRE NIE SĄ FAKTAMI
- **PRACA WE DWOJE.** POSZUKAJ Z DRUGĄ OSOBĄ FAKTÓW I OCEN.

## ▪ FAKTAMI SĄ

- OPISY STANÓW I ZACHOWAŃ (POWIEDZIAŁEM [COŚ], KTOŚ ZROBIŁ [COŚ])
- ŻE COŚ CZUJĘ (CZUJĘ ZŁOŚĆ, LĘK, SMUTEK, NADZIEJĘ, ZMĘCZENIE...)
- CYTATY Z MYŚLI (MAM MYŚL „NIE UDA MI SIĘ, TO BEZ SENSU...”)

## ▪ OCENAMI SĄ

- OCENY :)
- PRZEWIDYWANIA
- PORÓWNANIA
- POWINNOŚCI I ZAKAZY
- ZMARTWIENIA I RUMINACJE
- ... I CAŁA RESZTA – WSZYSTKO TO WKŁADANE JEST POD JEDNĄ KATEGORIĘ „OCENY”



# FAKTY I OCENY

## POMYSŁY NA PRACĘ DOMOWĄ

- USIAŚĆ RAZ DZIENNIE, ZAPISAĆ MYŚLI, SKREŚLIĆ OCENY
- ZAUWAŻYĆ MYŚL I ZAPYTAĆ SIEBIE, CZY JEST ONA FAKTEM CZY OCENĄ
- POWIEDZIEĆ W MYŚLACH LUB NA GŁOS
  - MAM MYŚL, ŻE...
  - ZAUWAŻAM, ŻE MAM MYŚL, ŻE...
- WYKORZYSTAĆ OCENĘ LUB EMOCJĘ Z TYM ZWIĄZANĄ DO KONTROLOWANEJ SUPRESJI
- TROSKLIWA DŁOŃ W OBECNOŚCI TEJ OCENY – DOSTRZEŻENIE OSOBY ZA OCENĄ I OTOCZENIE JEJ ŻYCZLIWOŚCIĄ



# ZABAWA GŁOSEM

- **CZY TE MYŚLI SĄ PRZYDATNE?** POWRACAJĄCE MYŚLI SĄ JAK POWTARZAJĄCE SIĘ MP3 W GŁOWIE, ZAPĘTLONA PŁYTA WINYLOWA, RADIO Z KONKRETNĄ AGENDĄ POLITYCZNĄ.
- **ZABAWA MYŚLAMI NA GŁOS I ZMNIEJSZANIE POWAGI.** MÓWIENIE MYŚLAMI RÓŻNYM GŁOSEM (WYSOKI, NISKI, JAK STARUSZKA, DARTH VADER, YODA, KACZOR DONALD, JAK POSTAĆ Z GRY, AKCENT CHIŃSKI, FRANCUSKI, WŁOSKI, RAPOWANIE, ZAŚPIEWANIE JAK HAPPY BIRTHDAY).
  - LĘK SPOŁECZNY I WYMAGANIA WOBEC SIEBIE MOGĄ KOMPLIKOWAĆ WYKONANIE TEGO ĆWICZENIA. WÓWCZAS WARTO POKAZAĆ JE KLIENTOWI I ZACHĘCIĆ DO TESTOWANIA, KIEDY JEST SAM, ALBO WRÓCIĆ DO TEGO NA NASTĘPNYM SPOTKANIU.



# ZABAWA GŁOSEM

- **CZY TE MYŚLI SĄ PRZYDATNE?** POWRACAJĄCE MYŚLI SĄ JAK POWTARZAJĄCE SIĘ MP3 W GŁOWIE, ZAPĘTLONA PŁYTA WINYLOWA, RADIO Z KONKRETNĄ AGENDĄ POLITYCZNĄ.
- **ZABAWA MYŚLAMI NA GŁOS I ZMNIEJSZANIE POWAGI.** MÓWIENIE MYŚLAMI RÓŻNYM GŁOSEM (WYSOKI, NISKI, JAK STARUSZKA, DARTH VADER, YODA, KACZOR DONALD, JAK POSTAĆ Z GRY, AKCENT CHIŃSKI, FRANCUSKI, WŁOSKI, RAPOWANIE, ZAŚPIEWANIE JAK HAPPY BIRTHDAY).
- **POWTARZANIE MYŚLI PRZEZ 20-30 SEKUND.**



# ZABAWA GŁOSEM

- **CZY TE MYŚLI SĄ PRZYDATNE?** POWRACAJĄCE MYŚLI SĄ JAK POWTARZAJĄCE SIĘ MP3 W GŁOWIE, ZAPĘTLONA PŁYTA WINYŁOWA, RADIO Z KONKRETNĄ AGENDĄ POLITYCZNĄ.
- **ZABAWA MYŚLAMI NA GŁOS I ZMNIEJSZANIE POWAGI.** MÓWIENIE MYŚLAMI RÓŻNYM GŁOSEM (WYSOKI, NISKI, JAK STARUSZKA, DARTH VADER, YODA, KACZOR DONALD, JAK POSTAĆ Z GRY, AKCENT CHIŃSKI, FRANCUSKI, WŁOSKI, RAPOWANIE, ZAŚPIEWANIE JAK HAPPY BIRTHDAY).
- **POWTARZANIE MYŚLI PRZEZ 20-30 SEKUND.**

PRZEĆWICZMY!





## POWTARZANIE SŁÓW

- PROWADZI DO ZMNIEJSZENIA WIARY W POSIADANĄ MYŚL ORAZ ZMNIEJSZENIA EMOCJONALNEGO DYSKOMFORTU ZWIĄZANEGO Z POJAWIANIEM SIĘ JEJ (MASUDA ET AL., 2004; MASUDA, FEINSTEIN ET AL., 2010).
- MA TO LEPSZY EFEKT NIŻ ZWYKŁE ODWRACANIE UWAGI (MASUDA, TWOHIG ET AL., 2010) I DZIAŁA NAJLEPIEJ PO 20-30 SEKUNDOWYM ĆWICZENIU (MASUDA ET AL. 2009)
- MASUDA, FEINSTEIN ET AL. (2010) ZAUWAŻAJĄ, ŻE EFEKT POTRAFI BYĆ TYMCZASOWY I WYMAGAĆ UTRWALENIA W RÓŻNYCH KONTEKSTACH ISTOTNYCH DLA ĆWICZĄCEGO.
- *MILK MILK MILK* GENERALIZUJE SIĘ POZA ĆWICZONĄ MYŚL I SPRZYJA TRANSFORMACJI FUNKCJI RÓŻNYCH MENTALNYCH BODŹCÓW W KIERUNKU WIĘKSZEJ DEFUZJI. PYTANIEM JEST, NA ILE BYŁA ONA STOSOWANA PRZEZ UCZESTNIKÓW BADANIA CELEM TYMCZASOWEJ (I W KONTEKŚCIE KLINICZNYM NIEKORZYSTNEJ) SUPRESJI ZAMIAST POSZERZANIA WACHLARZA BEHAWIORALNEGO W RADZENIU SOBIE W OBLICZU MYŚLI. (DEACON ET AL., 2011)



	<b>BÓG ISTNIEJE</b>	<b>BÓG NIE ISTNIEJE</b>
<b>ŻYJ TAK, JAKBY BÓG ISTNIAŁ</b>	NIESKOŃCZONY ZYSK	BRAK RÓŻNICY
<b>ŻYJ TAK, JAKBY BÓG NIE ISTNIAŁ</b>	UTRATA NIESKOŃCZONEGO ZYSKU	BRAK RÓŻNICY





	<b>MOŻE WYDARZYĆ SIĘ COŚ WYJĄTKOWEGO</b>	<b>NIC WYJĄTKOWEGO NIE MOŻE SIĘ WYDARZYĆ</b>
<b>ZAŁÓŻ, ŻE COŚ WYJĄTKOWEGO MOŻE SIĘ WYDARZYĆ</b>	<b>TY I KLIENT DOŚWIADCZACIE CZEGOŚ PIĘKNEGO</b>	<b>CZUJESZ SIĘ ŻŁE I TWÓJ KLIENT CZUJE SIĘ ŻŁE</b>
<b>ZAŁÓŻ, ŻE NIC WYJĄTKOWEGO NIE MOŻE SIĘ WYDARZYĆ</b>	<b>KLIENT ZOSTAJE NIEDOCENIONY, BYĆ MOŻE NIGDY NIE DOTRZECIE DO MIEJSCA, Z KTÓREGO MOŻLIWA JEST ZMIANA</b>	<b>CZUJESZ SIĘ ŚWIETNIE Z TYM, JAK BARDZO MIAŁEŚ/MIAŁAŚ RACJĘ, ŻE TWÓJ KLIENT TO BEZNADZIEJNY PRZYPADEK</b>



## TERAPEUTA/COACH

- ROZPOZNAJE EMOCJONALNE, POZNAWCZE, BEHAWIORALNE I FIZYCZNE PRZESZKODY KLIENTA DO OKAZANIA GOTOWOŚCI.
- SUGERUJE, ŻE PRZYWIĄZANIE DO DOSŁOWNEGO ZNACZENIA TYCH DOŚWIADCZEŃ CZYNI GOTOWOŚĆ TRUDNĄ DO PODTRZYMANIA. INNYMI SŁOWY, TERAPEUTA POMAGA ZOBACZYĆ KLIENTOM WŁASNE WEWNĘTRZNE DOŚWIADCZENIA JAKO TO, CZYM ONE SĄ, A NIE JAKO TO, CZYM ONE REKLAMUJĄ SIĘ, ŻE SĄ.
- AKTYWNIIE PODKREŚLA KONTRAST MIĘDZY TYM, CO UMYSŁ KLIENTA MÓWI, ŻE ZADZIAŁA, A TYM, CO JEGO DOŚWIADCZENIE MÓWI, ŻE ZADZIAŁA.
- KORZYSTA Z NARZĘDZI JĘZYKOWYCH (NP. KONWENCJI JĘZYKOWYCH), METAFOR I DOŚWIADCZALNYCH ĆWICZEŃ, ABY TWORZYĆ ODSTĘP MIĘDZY KLIENTEM A KONCEPTUALIZACJAMI JEGO DOŚWIADCZEŃ.

PEŁNA LISTA: [HTTP://UCZESIEACT.PL/KLUCZOWE-KOMPETENCJE-ACT/](http://uczesieact.pl/kluczowe-kompetencje-act/)



## TERAPEUTA/COACH

- PRACUJE NAD TYM, ABY KLIENT EKSPERYMENTOWAŁ Z “POSIADANIEM” TRUDNYCH WEWNĘTRZNYCH DOŚWIADCZEŃ, KORZYSTAJĄC Z POSTAWY GOTOWOŚCI.
- KORZYSTA Z RÓŻNORODNYCH ĆWICZEŃ, METAFOR I ZADAŃ BEHAWIORALNYCH, ABY ODKRYWAĆ UKRYTE WŁAŚCIWOŚCI JĘZYKA.
- POMAGA KLIENTOM ZAUWAŻAĆ Z WIĘKSZĄ ŁATWOŚCIĄ WŁASNE HISTORIE ORAZ NAWIĄZYWAĆ KONTAKT Z OCENIAJĄCYMI I TWORZĄCYMI WYMÓWKI WŁAŚCIWOŚCIAMI TYCH HISTORII. ZWRACA TAKŻE UWAGĘ NA ARBITRALNOŚĆ RELACJI PRZYCZYNOWYCH W ICH RAMACH.
- WYKRYWA FUZJĘ PODCZAS SESJI I TAK SAMO UCZY KLIENTA JĄ WYKRYWAĆ.
- KORZYSTA Z RÓŻNORODNYCH INTERWENCJI, ABY UŚWIADAMIAĆ ZARÓWNO CIĄGŁY PRZEPŁYW WEWNĘTRZNYCH PRZEŻYĆ, JAK I TO, ŻE TE PRZEŻYCIA NIE SĄ TOKSYCZNE.

PEŁNA LISTA: [HTTP://UCZESIEACT.PL/KLUCZOWE-KOMPETENCJE-ACT/](http://uczesieact.pl/kluczowe-kompetencje-act/)



# SPRYTNE PYTANIA 1

**KOMPETENCJA: IDENTYFIKUJE EMOCJONALNE, POZNAWCZE, BEHAWIORALNE I FIZYCZNE PRZESZKODY DO OKAZANIA GOTOWOŚCI**

*KLIENT TO 34-LETNIA KOBIETA Z ATAKAMI PANI, ZWŁASZCZA W SYTUACJACH SPOŁECZNYCH. CHCE WRÓCIĆ DO NAUKI, ALE CZUJE, JAKBY MIAŁA „ZA DUŻO LĘKU.” DYSKUSJA ZACHODZI PO TYM, JAK ZAUWAŻA, JAK TRUDNO JEJ BRAĆ UDZIAŁ W ZAJĘCIACH, ZWŁASZCZA SAMA SIĘ ZGŁASZAĆ.*

**T** CO STOI NA DRODZE TEMU, BYŚ PODNIOSŁA RĘKĘ?

**K** PO PROSTU NIE MOGĘ TEGO ZROBIĆ. KIEDY W OGÓLE O TYM MYŚLĘ, TO SIĘ BOJĘ.

**T** DOBRZE, WIĘC MASZ MYŚL „NIE MOGĘ TEGO ZROBIĆ” I UCZUCIE LĘKU. CO JESZCZE STOI NA DRODZE PODNIESIENIU RĘKI?

**K** BOJĘ SIĘ, ŻE PANIKA WRÓCI.

**T** COŚ JESZCZE?

**K** NIE. CZY TO NIE STARCZY?

*JAKA MOGŁABY BYĆ TWOJA REAKCJA?*

*DLACZEGO TAK? NA CO ODPOWIADASZ I CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?*



## **SPRYTNE PYTANIA 2**

**KOMPETENCJA: AKTYWNIIE PORÓWNUJE TO, CO „UMYSŁ” KLIENTA UWAŻA, ŻE ZADZIAŁA, Z TYM, CO MÓWI JEGO DOŚWIADCZENIE**

**K** ALE NIE MOGĘ TEGO ZROBIĆ. WIEM, ŻE JEŚLI PODNIOSEŃ RĘKĘ, A NIE UMIEĆ MIEĆ SWEGO ODDECHU POD KONTROLĄ, NIE BĘDĘ W STANIE POWIEDZIEĆ NICZEGO. GDYBYM TYLKO MOGŁA TU MIEĆ WŁADZĘ NAD SOBĄ, PEWNIIE UMIAŁABYM TO ZROBIĆ BEZ ATAKU.

**T** OK, ZOBACZMY WIĘC. TWÓJ UMYSŁ MÓWI „MUSZĘ MIEĆ SWÓJ ODDECH POD KONTROLĄ.” TAK? TO MYŚL. CZY TO ZNAJOMA MYŚL?

**K** TAK.

**T** SPÓJRZMY ZATEM, CO MÓWI NA TEN TEMAT TWOJE DOŚWIADCZENIE. JAK DŁUGO REALIZOWAŁŚ TO, CZEGO CHCE TA MYŚL?

**K** BARDZO DŁUGO...

*JAKA MOGŁABY BYĆ TWOJA REAKCJA?*

*DLACZEGO TAK? NA CO ODPOWIADASZ I CO CHCESZ OSIĄGNĄĆ?*





# PRAKTYKA MIĘDZY WARSZTATAMI

POMYSŁY NA PRAKTYKĘ MIĘDZY SESJAMI:

- RAZ DZIENNIE WYKORZYSTAJ TECHNIKĘ ZWIĄZANĄ Z AKCEPTACJĄ LUB DEFUZJĄ Z KLIENTEM
- ZAPISZ SOBIE MYŚLI, JAKIE POJAWIAJĄ SIĘ PODCZAS SESJI I ODZNACZ OCENY
- PRZEPROWADŹ SOBIE POWTARZANIE MYŚLI Z JAKĄŚ KLUCZOWĄ MYŚLĄ
- POWIEDZ TĘ MYŚL RÓŻNYMI GŁOSAMI I ZOBACZ, CZY MOŻESZ W JEJ OBECNOŚCI ZAANGAŻOWAĆ SIĘ W COŚ WAŻNEGO
- POPROWADŹ SOBIE DŁUŻSZE ĆWICZENIE ZWIĄZANE Z DEFUZJĄ I UWAŻNOŚCIĄ
- NAGRAJ SIEBIE MÓWIĄCĄ TAKIE ĆWICZENIE I PUSZCZAJ JE SOBIE W NAJBLIŻSZYCH DNIACH

TA RZECZ TO \_\_\_\_\_

