
WPROWADZENIE DO ACT, CZ. 2

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?



KREATYWNY BRAK NADZIEI

PROCES, W KTÓRYM ANALIZUJE SIĘ DOŚWIADCZENIE KLIENTA, ABY POZNAĆ NIEEFEKTYWNE STRATEGIE RADZENIA SOBIE.

- OKAZJA DO UPRAWOMOCNIENIA LOGICZNYCH, ACZ NIESKUTECZNYCH ROZWIĄZAŃ
- PORZUCENIE STRATEGII KONTROLI EMOCJONALNEJ, ABY ZMNIEJSZYĆ BÓL
- NORMALIZACJA, ŻE JEST WIELE RZECZY, KTÓRE CHCIELIBYŚMY MÓC KONTROLOWAĆ, ALE NIE SĄ W NASZYM ZASIĘGU



KREATYWNY BRAK NADZIEI

PROCES, W KTÓRYM ANALIZUJE SIĘ DOŚWIADCZENIE KLIENTA, ABY POZNAĆ NIEEFEKTYWNE STRATEGIE RADZENIA SOBIE.

- OKAZJA DO UPRAWOMOCNIENIA LOGICZNYCH, ACZ NIESKUTECZNYCH ROZWIĄZAŃ
- PORZUCENIE STRATEGII KONTROLI EMOCJONALNEJ, ABY ZMNIEJSZYĆ BÓL
- NORMALIZACJA, ŻE JEST WIELE RZECZY, KTÓRE CHCIELIBYŚMY MÓC KONTROLOWAĆ, ALE NIE SĄ W NASZYM ZASIĘGU

TWORZENIE ŚWIADOMEGO KONTEKSTU DO ZMIANY

- CZEGO DOWIEDZIAŁEŚ/-AŚ SIĘ W [TAMTYM] ĆWICZENIU?
- JAK STARA TO MYŚL? CZY TO NOWA MYŚL?
- CZY SŁUCHANIE JEJ JEST PRZYDATNE? CZY NIESIE JAKIEŚ NOWE, POMOCNE INFORMACJE?
- CZY GDYBYŚMY POŚWIĘCILI DZISIEJSZĄ SESJĘ NA TO, ABY JAK NAJMOCNIEJ SIĘ JEJ SŁUCHAĆ, CZY TO BY BYŁ WARTOŚCIOWO SPĘDZONY CZAS?
- JAK DŁUGO JUŻ WALCZYSZ?



UPRAWOMOCNIENIE STARAŃ

UPRAWOMOCNIENIE TO....



UPRAWOMOCNIENIE STARAŃ

UPRAWOMOCNIENIE CZYCHŚ UCZUĆ, MYŚLI, STARAŃ TO ZAAKCEPTOWANIE ICH TAKIMI JAKIE SĄ, ZROZUMIENIE ICH I ZATROSZCZENIE SIĘ O NIE. UPRAWOMOCNIAĆ TO UZNAĆ OBECNOŚĆ I ZAAKCEPTOWAĆ CAŁĄ OSOBĘ. ODWROTNOŚCIĄ TEGO JEST ODRZUCENIE, ZIGNOROWANIE LUB OCENIANIE.

[HTTPS://EMOCJE.PRO/PSYCHOTERAPIA-DIALEKTYCZNO-BEHAWIORALNA-UPRAWOMOCNIENIE/](https://emocje.pro/psychoterapia-dialektyczno-behawioralna-uprawomocnienie/)

PRZYDATNE TECHNIKI:

- POZBYWANIE SIĘ WŁASNYCH EMOCJI, MYŚLI JEST ZUPEŁNIE NATURALNE
 - OGÓLNE PRZYKŁADY ([HTTP://UCZESIEACT.PL/TECZKA-ACT/E-BOOKI-RUSSA-HARRISA/](http://ucziesieact.pl/teczka-act/e-booki-russa-harrisa/))
 - WŁASNE PRZYKŁADY
 - CZY TY ZNASZ JAKIEŚ PRZYKŁADY, GDY UNIKANIE DZIAŁAŁO?
- NIE JESTEŚ GŁUPI, NIE JESTEŚ LENIWA (EW. TO LOGICZNE!)
- GRASZ W USTAWIONĄ GRĘ (RULETKA, AUTOMAT DO NAPOJÓW)
- JEŚLI NIE CHCESZ TEGO MIEĆ, MASZ TO
- TRAKTOWANIE PROBLEMU
 - JAK RÓWNANIE MATEMATYCZNE
 - JAK ZACHÓD SŁOŃCA



JEŚLI NIE CHCESZ TEGO MIEĆ, MASZ TO

UŻYTECZNA ZASADA, KTÓRĄ

- NALEŻY DOSTOSOWAĆ DO NASZEJ WIEDZY O KLIENCIE
- NALEŻY PODAĆ JAKO PODSUMOWANIE DOŚWIADCZEŃ KLIENTA, A NIE WYKŁAD

TO CIEKAWE. **NA ZEWNĄTRZ NAS USUWANIE DZIAŁA ŚWIETNIE.** JEŚLI NIE PODOBA NAM SIĘ MEBEL – MOŻEMY GO WYRZUCIĆ, KUPIĆ NOWY I ZAPOMNIEĆ O PROBLEMIE. JEŚLI NIE PODOBA NAM SIĘ TERAPEUTA – MOŻEMY GO SOBIE ZMIENIĆ I JUŻ SIĘ Z NIM NIE WIDYWAĆ. W 95% SYTUACJI TO UMOŻLIWIA NAM TO ODCIĘCIE SIĘ OD CZEGOŚ, Z CZYM NIE CHCEMY MIEĆ KONTAKTU.

ALE **JEŚLI NIE PODOBA NAM SIĘ JAKAŚ MYŚL**, PRZYKŁADOWO [PODAJ MYŚLI, EMOCJE, WRAŻENIA SOMATYCZNE KLIENTA], TO OKAZUJE SIĘ, ŻE **PRÓBY POZBYCIA SIĘ JEJ DAJĄ ODWROTNY SKUTEK.** LUDZKI UMYŚŁ FUNKCJONUJE WOBEC INNEJ ZASADY – **JEŚLI NIE CHCESZ TEGO MIEĆ, MASZ TO.**



PROBLEM JAK DZIAŁANIE MATEMATYCZNE, PROBLEM JAK ZACHÓD SŁOŃCA

CZĘSTO JEST TAK, ŻE PODCHODZIMY DO NASZYCH PROBLEMÓW, I DO SPOREJ CZĘŚCI ŻYCIA, JAK BY BYŁY PROBLEMEM MATEMATYCZNYM DO ROZWIĄZANIA. **JEDNAKŻE NIE JEST TO ZAWSZE UŻYTECZNE, ABY TRAKTOWAĆ SVOJE ŻYCIE JAK PROBLEM MATEMATYCZNY.**

WIELE RZECZY MOŻNA POTRAKTOWAĆ JAK ZACHODY SŁOŃCA. ZOBACZ, CO BY SIĘ STAŁO, GDYBY JE POTRAKTOWAĆ JAK PROBLEM – POJAWIA SIĘ GADKA W GŁOWIE „HMM, TA CZERWIEN MOGLĄBY BYĆ BARDZIEJ NASYCONA, W CZORAJSZY ZACHÓD BYŁ O WIELE LEPSZY, Z RESZTĄ OBA NIE MOGĄ SIĘ RÓWNAĆ TEMU, KTÓRY WIDZIAŁEM NA OBRAZIE. DLACZEGO TAM LECI SAMOŁOT??? A JEŚLI CHMURY BYŁYBY TROCHĘ DALEJ OD NIEGO, TO JUŻ W OGÓLE BYŁOBY SUPER.”

JAK TO WPŁYWA NA NASZ CEL: SPĘDZENIE PIĘKNEGO CZASU, DOCENIENIE ZACHODU SŁOŃCA?



PROBLEM JAK DZIAŁANIE MATEMATYCZNE, PROBLEM JAK ZACHÓD SŁOŃCA

ZACHĘTA DO EKSPERYMENTOWANIA: CO JEŚLI WIELE RZECZY, Z KTÓRYMI SIĘ ZMAGASZ, NIE POTRZEBUJE TEGO RODZAJU UWAGI ZWIĄZANEGO Z ROZWIĄZANIEM DZIAŁANIA, A RACZEJ STARCZY, ABYŚ **BYŁ ŚWIADKIEM** TEGO WYDARZENIA, JAK W ZACHODACH SŁOŃCA? JAK BY TO BYŁO SPRAWDZAĆ TO PRZEZ JAKIŚ CZAS?

SKRZYŃKA Z NARZĘDZIAMI: JAK MYŚLISZ, MOŻE BYŁOBY UŻYTECZNE, ABY MIEĆ DOSTĘP DO OBU PODEJŚĆ? **ROZWIĄZYWAĆ PROBLEMY WTEDY, GDY JEST TO PRZYDATNE, NATOMIAST BYĆ OBECNYM, PRZYGLĄDAĆ SIĘ SWEMU DOŚWIADCZENIU JAK ZACHODZĄCEMU SŁOŃCU, GDY TO BĘDZIE NAJLEPSZE?**

PROPOZYCJA TRENINGU: CZĘŚCIĄ TEGO, CO MOŻESZ ZROBIĆ I TRENOWAĆ PODCZAS TERAPII, TO ZWOLNIĆ... SPOJRZEĆ NA TO... POCZUĆ... I ZOBACZYĆ, CO W OGÓLE POJAWIA SIĘ W TOBIE... JAKIE TO UCZUCIE MIEĆ TAKIE DOŚWIADCZENIA... CZERPAĆ Z TEGO JAKĄŚ MĄDROŚĆ, ZAMIAST ROBIĆ TO, CO CHCE TWÓJ UMYSŁ.

TO MOŻE BYĆ POWOLNY PROCES – ZWOLNIĆ, PRZYJRZEĆ SIĘ, MOŻE WYMAGAĆ WIELE PRAKTYKI, NIM STANIE SIĘ TO NATURALNE.



Tworzenie świadomego kontekstu do zmiany

- CZEGO DOWIEDZIAŁEŚ/-AŚ SIĘ W [TAMTYM] ĆWICZENIU?
- JAK STARA TO MYŚL? CZY TO NOWA MYŚL?
- CZY SŁUCHANIE JEJ JEST PRZYDATNE? CZY NIESIE JAKIEŚ NOWE, POMOCNE INFORMACJE?
- CZY GDYBYŚMY POŚWIĘCILI DZISIEJSZĄ SESJĘ NA TO, ABY JAK NAJMOCNIEJ SIĘ JEJ SŁUCHAĆ, CZY TO BY BYŁ WARTOŚCIOWO SPĘDZONY CZAS?
- JAK DŁUGO JUŻ WALCZYSZ?
- POZBYWANIE SIĘ WŁASNYCH EMOCJI, MYŚLI JEST ZUPEŁNIE NATURALNE
 - OGÓLNE PRZYKŁADY
 - WŁASNE PRZYKŁADY
 - CZY TY ZNASZ JAKIEŚ PRZYKŁADY, GDY UNIKANIE DZIAŁAŁO?
- NIE JESTEŚ GŁUPI, NIE JESTEŚ LENIWA (TO LOGICZNE!)
- GRASZ W USTAWIONĄ GRĘ (RULETKA, AUTOMAT DO NAPOJÓW)
- JEŚLI NIE CHCESZ TEGO MIEĆ, MASZ TO
- TRAKTOWANIE PROBLEMU
 - JAK RÓWNANIE MATEMATYCZNE
 - JAK ZACHÓD SŁOŃCA





SPRYTNE PYTANIA 1

KOMPETENCJA: TERAPEUTA KOMUNIKUJE KLIENTOWI, ŻE NIE JEST CHORY, ALE KORZYSTA Z NIEDZIAŁAJĄCYCH STRATEGII RADZENIA SOBIE

56-LETNI MĘŻCZYZNA PRZYSZEDŁ NA TERAPIĘ SZUKAJĄC ULGI W ZWIĄZKU Z LĘKAMI NA TLE PTSD. BYŁ JUŻ W WIELU MIEJSCACH, PRACOWAŁ Z CO NAJMNIEJ 3 INNYMI TERAPEUTAMI I PSYCHIATRAMI. NARZEKA, ŻE NIE MOŻE WYKONYWAĆ REGULARNYCH, CODZIENNYCH CZYNNOŚCI, PONIEWAŻ JEGO LĘK JEST ZBYT WYSOKI. IZOLUJE SIĘ, CHCIAŁBY, ABY COŚ SIĘ ZMIENIŁO, KORZYSTA TAKŻE Z INNYCH STRATEGII UNIKANIA.

K: [PO WYMIENIENIU 10 STRATEGII UNIKANIA] NAPRAWDĘ ZALEŻY MI NA TYM, ABY ZNALEŹĆ SPOSÓB NA TRZYMANIE TEGO LĘKU POD KONTROLĄ.

T: WYGLĄDA NA TO, ŻE NAPRAWDĘ SIĘ STARAŁEŚ WYPRÓBOWAĆ BARDZO DUŻO ŚRODKÓW KU TEMU.

K: MUSZĘ BARDZIEJ SIĘ SPIĄĆ... ABY ZNALEŹĆ TĘ RZECZ, KTÓRA ZMIENI TEN STAN.

JAKA MOGŁABY BYĆ TWOJA REAKCJA?

DLACZEGO TAK? NA CO ODPOWIADASZ I CO CHCESZ OSIĄGNĄĆ?



SPRYTNE PYTANIA 2

KOMPETENCJA: TERAPEUTA KSZTAŁTUJE GOTOWOŚĆ W RAMACH RELACJI TERAPEUTYCZNEJ I POMAGA KLIENTOWI UOGÓLNIĆ TO POZA TERAPIĘ.

50-LETNI MĘŻCZYZNA JEST NA TERAPII, PONIEWAŻ JEGO ŻONA NALEGAŁA NA TO, BY PORADZIŁ SOBIE ZE SWOIM WYCOFANYM I IRYTUJĄCYM STYLEM KONTAKTOWANIA SIĘ Z NIĄ. MÓWI, ŻE CZUJE SIĘ ODDALONY OD NIEJ I PO SPRZECZCE O FINANSE CHCE TYLKO, ABY GO ZOSTAWIĆ W SPOKOJU. ZAZNACZA, ŻE JEST BARDZO ROZCZAROWANY.

K: JEST MI WSTYD, ŻE TAK SIĘ KONCENTRUJĘ NA PIENIĄDZACH. TRUDNO MI TO PRYZNAĆ. OBAWIAM SIĘ, ŻE MOŻESZ MYŚLEĆ, ŻE JESTEM ZIMNYM SUKINSYNEM.

T: TRUDNO PRYZNAĆ SIĘ PRZED SOBĄ DO TAKICH UCZUĆ, MOGĄ NIEŚĆ SPORO LĘKU.

K: TAK, TRUDNO MI SIĘ O TYM ROZMAWIA Z TOBĄ.... NIE WIEM, CZY JESTEŚ W STANIE MI POMÓC.

JAKA MOGŁABY BYĆ TWOJA REAKCJA?

DLACZEGO TAK? NA CO ODPOWIADASZ I CO CHCESZ OSIĄGNĄĆ?



ACCEPTANCE AND ACTION QUESTIONNAIRE-II (BOND ET AL. 2011; KLESZCZ, ET AL. 2018). DARMOWY, SZYBKI, DOBRE WARTOŚCI PSYCHOMETRYCZNE. IM WYŻSZY WYNIK, TYM NIŻSZY POZIOM AKCEPTACJI.

1. BOLESNE DOŚWIADCZENIA I WSPOMNIENIA SPRAWIAJĄ, ŻE TRUDNO MI ŻYĆ W SPOSÓB, KTÓRY UZNAŁABYM ZA WARTOŚCIOWY.
2. BOJĘ SIĘ SWOICH UCZUĆ.
3. MARTWIĘ SIĘ, ŻE NIE BĘDĘ W STANIE KONTROLOWAĆ SWOICH ZMARTWIEŃ I UCZUĆ.
4. BOLESNE WSPOMNIENIA STOJĄ NA PRZESZKODZIE TEMU, ŻEBYM WIODŁA SATYSFAKCJONUJĄCE ŻYCIE.
5. EMOCJE SĄ PRZYCZYNĄ PROBLEMÓW W MOIM ŻYCIU.
6. WYDAJE MI SIĘ, ŻE WIĘKSZOŚĆ LUDZI RADZI SOBIE ZE SWOIM ŻYCIEM LEPIEJ NIŻ JA.
7. ZAMARTWIANIE SIĘ PRZESZKADZA MI W ODNIESIENIU SUKCESU.



POMIAR AKCEPTACJI

ACCEPTANCE AND ACTION QUESTIONNAIRE-II (BOND ET AL. 2011; KLESZCZ, ET AL. 2018). DARMOWY, SZYBKIE, DOBRE WARTOŚCI PSYCHOMETRYCZNE. IM WYŻSZY WYNIK, TYM NIŻSZY POZIOM AKCEPTACJI.

IM WYŻSZY WYNIK, TYM WYŻSZE UNIKANIE DOŚWIADCZANIA.

$N_1=556$, $N_2=114$, $N_3=324$

α CRONBACHA = .91-.94

$R_{rr} = .73$

$M=23.95$, $SD=8.6$, MIN. 7, MAX 47

ANALIZA CZYNNIKOWA. $NFI=.989$; $CFI=.994$, $RMSEA=.044$



POMIAR AKCEPTACJI

Normy stenowe dla AAQ-II dla obu płci.		
sten	mężczyźni	kobiety
10	39-49	42-49
9	36-38	38-41
8	30-35	34-37
7	26-29	30-33
6	20-25	25-29
5	16-19	21-24
4	13-15	17-20
3	10-12	12-16
2	7-8	10-11
1	-	7-9



Miara	Konstrukt	Korelacja	p	N
SWLS	Satysfakcja z życia	-.642**	<.001	113
NEO-FFI E	Ekstrawersja	-.311**	.001	112
NEO-FFI O	Otwartość	-.358**	<.001	113
NEO-FFI U	Ugodowość	-.203*	.031	113
NEO-FFI S	Sumienność	-.282**	.002	113
CISS TOS	SRZS nastawiony na zadanie	-.261**	.005	113
CAQ	Zaangażowane działanie	-.514**	<.001	324
FMI	Mindfulness	-.502**	<.001	324
VQ	Wartości - postęp	-,509**	<.001	324
VLQ	Wartościowe życie	-,396**	<.001	324
PWB	Autonomia	-.395**	<.001	324
PWB	Panowanie nad środowiskiem	-.734**	<.001	324
PWB	Rozwój osobisty	-.483**	<.001	324
PWB	Pozytywne relacje z innymi	-.433**	<.001	324
PWB	Cel życiowy	-.481**	<.001	324
PWB	Akceptacja siebie	-.773**	<.001	324



Miara	Konstrukt	Korelacja	p	N
CISS EOS	SRZR nastawiony na emocje	.669**	<.001	112
GHQ-28	Zdrowie psychiczne	.452**	<.001	113
GHQ-28 A	Objawy somatyczne	.237*	.011	113
GHQ-28 B	Lęk i bezsenność	.400**	<.001	113
GHQ-28 C	Dysfunkcja społeczna	.217*	.021	113
GHQ-28 D	Objawy depresyjne	.433**	<.001	113
NEO-FFI N	Neurotyczność	.725**	<.001	113
STAI X2	Lęk jako cecha	.776**	<.001	113
WBSI	Supresja myśli	.673**	<.001	113
WBSI	Supresja myśli	.726**	<.001	324
BDI	Poziom depresji	.703**	<.001	324
VQ	Wartości - obstrukcja	-.634**	<.001	324
MEAQ	Awersja do stresu	.356**	<.001	324
MEAQ	Prokrastynacja	.478**	<.001	324
MEAQ	Dystrakcja supresja	.471**	<.001	324
MEAQ	Represja zaprzeczenie	.150**	.007	324



POMIAR AKCEPTACJI

JEDEN WYJĄTEK. KORELACJA MIĘDZY CISS AOS (SRZS NASTAWIONY NA UNIKANIE) A AAQ-II WYNOSI $R=.009$, $P<.922$

- RÓŻNICA MIĘDZY TOPOGRAFICZNYM A FUNKCJONALNYM UNIKANIEM

KLESZCZ B., DUDEK J., BIAŁASZEK W., BOND F., OSTASZEWSKI P. (2018) WŁAŚCIWOŚCI PSYCHOMETRYCZNE POLSKIEJ WERSJI KWESTIONARIUSZA AKCEPTACJI I DZIAŁANIA-II (AAQ-II). STUDIA PSYCHOLOGICZNE 1 (56), 1–20.

PUBLIKACJA PO POLSKU I ANGIELSKU:

[HTTP://WWW.STUDIAPSYCHOLOGICZNE.PL/WLASCIWOSCI-PSYCHOMETRYCZNE-POLSKIEJ-WERSJI-KWESTIONARIUSZA-AKCEPTACJI-I-DZIALANIA,91986,0,1.HTML](http://www.studiapsychologiczne.pl/Wlasciwosci-psychometryczne-polskiej-wersji-kwestionariusza-akceptacji-i-dzialania,91986,0,1.html)



ZACHOWANIA ZWIĄZANE Z AKCEPTACJĄ

TERAPEUTA/COACH

- KOMUNIKUJE KLIENTOM, ŻE NIE SĄ USZKODZENI CZY POPSUCI, ALE ŻE KORZYSTAJĄ Z NIEUŻYTECZNYCH STRATEGII.
- POMAGA KLIENTOM NAWIĄZAĆ BEZPOŚREDNI KONTAKT Z PARADOKSALNYMI EFEKTAMI STRATEGII KONTROLI EMOCJI.
- AKTYWNI KORZYSTA W INTERAKCJACH KLINICZNYCH Z IDEI UŻYTECZNOŚCI.
- AKTYWNI ZACHĘCA KLIENTA, ABY EKSPERYMENTOWAŁ Z ZAPRZESTAWANIEM WALKI O KONTROLĘ EMOCJONALNĄ I SUGERUJE GOTOWOŚĆ JAKO ALTERNATYWĘ.
- PODKREŚLA KONTRAST MIĘDZY UŻYTECZNOŚCIĄ STRATEGII OPARTYCH NA KONTROLI, A TYCH OPARTYCH NA GOTOWOŚCI.



ZACHOWANIA ZWIĄZANE Z AKCEPTACJĄ

TERAPEUTA/COACH

- POMAGA KLIENTOWI ŚLEDZIĆ RELACJĘ MIĘDZY GOTOWOŚCIĄ A CIERPIENIEM.
- POMAGA KLIENTOWI NAWIĄZAĆ KONTAKT Z KOSZTAMI WYNIKAJĄCYMI Z BRAKU GOTOWOŚCI, PONOSZONYMI W DZIEDZINIE WARTOŚCIOWYCH KIERUNKÓW W ŻYCIU.
- POMAGA KLIENTOWI DOŚWIADCZAĆ JAKOŚCI ZWIĄZANYCH Z GOTOWOŚCIĄ.
- KORZYSTA Z ĆWICZEŃ I METAFOR, ABY UKAZYWAĆ GOTOWOŚĆ JAKO DZIAŁANIE ZACHODZĄCE W OBECNOŚCI TRUDNYCH WEWNĘTRZNYCH PRZEŻYĆ.
- MODELUJE GOTOWOŚĆ W RELACJI TERAPEUTYCZNEJ I POMAGA KLIENTOWI GENERALIZOWAĆ TE UMIEJĘTNOŚCI POZA TERAPIĘ.
- UMIE KORZYSTAĆ ZE STOPNIOWANYCH I USTRUKTURYZOWANYCH PODEJŚĆ KSZTAŁCĄCYCH GOTOWOŚĆ.

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

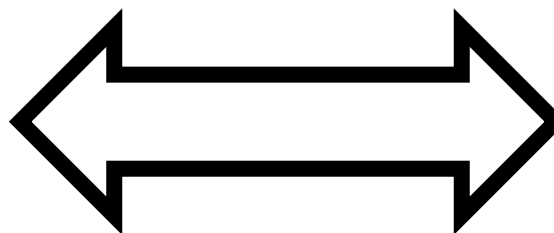


UNIKANIE I AKCEPTACJA

UNIKANIE DOŚWIADCZANIA (*EXPERIENTIAL AVOIDANCE*). PRÓBA ZMIANY FORMY, CZĘSTOTLIWOŚCI LUB SYTUACYJNEJ WRAŻLIWOŚCI NA TRUDNE WEWNĘTRZNE DOŚWIADCZENIA (CZYLI MYŚLI, UCZUCIA, WRAŻENIA FIZJOLOGICZNE), *NAWET KIEDY* PROWADZI TO DO DZIAŁAŃ, KTÓRE SĄ NIESPÓJNE Z WARTOŚCIAMI I CELAMI DANEJ OSOBY.

AKCEPTACJA (*ACCEPTANCE*). GOTOWOŚĆ NA DOŚWIADCZANIE (CZYLI BRAK PRÓB ZMIANY FORMY, CZĘSTOTLIWOŚCI LUB WRAŻLIWOŚCI) NIECHCIANYCH PRYWATNYCH DOŚWIADCZEŃ, *CELEM REALIZACJI* WARTOŚCI I CELÓW DANEJ OSOBY. (HAYES ET AL. 1996)

**UNIKANIE
DOŚWIADCZANIA**



AKCEPTACJA

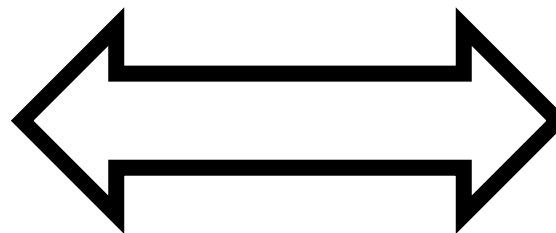


ELASTYCZNOŚĆ I BRAK ELASTYCZNOŚCI

BRAK ELASTYCZNOŚCI PSYCHOLOGICZNEJ (*INFLEXIBILITY*). SZTYWNA DOMINACJA REAKCJI PSYCHICZNYCH NAD WYBRANYMI WARTOŚCIAMI I UWARUNKOWANIAM I PRZY WPŁYWIE NA DZIAŁANIE. ZDARZA SIĘ TO CZĘSTO, GDY OSOBY SĄ W FUZJI Z OCENIAJĄCYMI I OPISUJĄCYMI ICH MYŚLAMI I PRÓBUJĄ UNIKAĆ DOŚWIADCZANIA NIECHCIANYCH PRZEŻYĆ, TRACĄC KONTAKT Z TU I TERAZ.

ELASTYCZNOŚĆ PSYCHOLOGICZNA (*FLEXIBILITY*). ZDOLNOŚĆ DO PEŁNEGO KONTAKTU Z CHWILĄ OBECNĄ ORAZ MYŚLAMI I UCZUCIAMI, JAKIE SIĘ Z NIMI WIĄŻĄ, BEZ NIEPOTRZEBNEGO BRONIENIA SIĘ, I W ZALEŻNOŚCI OD SYTUACJI, DO UTRZYMANIA LUB ZMIANY ZACHOWANIA NA RZECZ CELÓW I WARTOŚCI. (HAYES ET AL. 2006).

**BRAK
ELASTYCZNOŚCI**



ELASTYCZNOŚĆ



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.



你很可怜!

(Nǐ HĚN KĚLIÁN.)



JESTEŚ BEZNADZIEJNA!

(TRANSKRYPCJA NIEPOTRZEBNA.)



JESTEŚ BEZNADZIEJNA!

JAKIE MA TO FUNKCJE?

W JEDYNYM SŁUSZNYM BEHAWIORALNYM JĘZYKU, JAKIE ZACHOWANIA (**B**), DAJĄCE JAKIE KONSEKWENCJE (**C**),
PEŁNI TEN BODZIEC POPRZEDZAJĄCY (**A**) W MODELU $A \rightarrow B \rightarrow C$?

JAKA MOŻE BYĆ TUTAJ HISTORIA WZMOCNIEŃ?



DEFUZJA

DEFUZJA POZNAWCZA TO BEHAWIORALNY PROCES ZMIANY FUNKCJI BODŹCA DANEGO DOŚWIADCZENIA POPRZECZ ZMIANĘ SYTUACYJNEGO I HISTORYCZNEGO KONTEKSTU, W KTÓRYM ON ZACHODZI (BLACKLEDGE, 2007; LUOMA & HAYES, 2008).

SKŁADA SIĘ Z:

- ZAUWAŻANIA DANYCH TREŚCI POZNAWCZYCH
- WERBALNEJ I DOŚWIADCZALNEJ PRACY NAD ROZŁĄCZENIEM WYSTĘPOWANIA DANEGO WRAŻENIA, EMOCJI LUB MYŚLI A NASTĘPUJĄCEGO PO NICH ZACHOWANIA

JAKO ŻE BYWA MAŁO INTUICYJNA, ISTOTNE JEST JĄ POPRZEDZIĆ I/LUB WYPEŁNIĆ ANALIZĄ TEGO, JAKIE POSTAWY DZIAŁAJĄ, A JAKIE NIE. (*KREATYWNY BRAK NADZIEI*)



DEFUZJA

DEFUZJA POZNAWCZA TO BEHAWIORALNY PROCES ZMIANY FUNKCJI BODŹCA DANEGO DOŚWIADCZENIA POPRZECZ ZMIANĘ SYTUACYJNEGO I HISTORYCZNEGO KONTEKSTU, W KTÓRYM ON ZACHODZI (BLACKLEDGE, 2007; LUOMA & HAYES, 2008).

SKŁADA SIĘ Z:

- ZAUWAŻANIA DANYCH TREŚCI POZNAWCZYCH
- WERBALNEJ I DOŚWIADCZALNEJ PRACY NAD ROZŁĄCZENIEM WYSTĘPOWANIA DANEGO WRAŻENIA, EMOCJI LUB MYŚLI A NASTĘPUJĄCEGO PO NICH ZACHOWANIA

NIE MOGĘ WSTAĆ...



KONWENCJE JĘZYKOWE

OSOBA A GADATLIWY UMYŚŁ

K: JESTEM BEZNADZIEJNY, NIC SIĘ NIE UDA.

T: OK, TWÓJ UMYŚŁ MÓWI CI „JESTEM BEZNADZIEJNY”, MASZ MYŚL „NIC SIĘ NIE UDA” – JESZCZE NIC SIĘ NIE WYDARZYŁO, ALE TWÓJ UMYŚŁ JUŻ WIE, ŻE NIE WYJDZIE



DEFUZYJNE KONWENCJE JEZYKOWE

CHCĘ, ALE...

K: TAK BARDZO CHCĘ ZACZAĆ NORMALNIE JEŚĆ, ALE WIEM, ŻE SIĘ NIE UDA.

T: ZOBACZ, CO SIĘ WŁAŚNIE DZIEJE – Z JEDNEJ STRONY MASZ MYŚL „CHCĘ NORMALNIE JEŚĆ”, A Z DRUGIEJ TWÓJ UMYSŁ MÓWI „...ALE WIEM, ŻE SIĘ NIE UDA”. I NA DODATEK PREZENTUJE TO JUŻ NA SAMYM STARCIE JAKO PRZESZKODĘ – „TO *ALE*”. TAK JAKBY NIC NIE MOGŁO SIĘ WYDARZYĆ, PÓKI TO *ALE* NIE ZNIKNIJE.

K: WŁAŚNIE TAK.

T: ZASTANAWIAM SIĘ, CZY MOGLIBYŚMY SPOJRZEĆ NA TO POD INNYM KĄTEM, ZWOLNIĆ TUTAJ TROCHĘ. MAMY DWIE MYŚLI „CHCĘ NORMALNIE JEŚĆ” I „OBAWIAM SIĘ, ŻE SIĘ NIE UDA.” CZY MOGLIBYŚMY ZACZAĆ MÓWIĆ O TYM W TAKI SPOSÓB? *I ZAMIAST ALE?* SĄ TUTAJ DWIE MYŚLI... I MOŻE W ICH OBECNOŚCI MOŻLIWE JEST, BY SAMEMU WYBRAĆ, CO SIĘ ZROBI? CZY JUŻ MASZ MOŻE TAKIE DOŚWIADCZENIA?



DEFUZYJNE KONWENCJE JEZYKOWE

KTÓRA MYŚL JEST TWOIM PRZYJACIELEM

K: NIE MAM TYLKO TYCH PARANOICZNYCH MYŚLI, ALE TO TEŻ POTRAFI BYĆ PROBLEMEM – OCZEKUJĘ ZDRADY I DOSTRAJAM SIĘ DO WSZYSTKICH PRZESŁANEK ZA TYM, A Z DRUGIEJ POJAWIA SIĘ OD RAZU MYŚL, ŻE PRZECIEŻ NIC TAKIEGO SIĘ NIE WYDARZYŁO DOTĄD I ŻE NISZCZY TO MÓJ ZWIĄZEK. A POTEM TYLKO SIEDZĘ I ZASTANAWIAM SIĘ, CZY JESTEM JUŻ CHORY PSYCHICZNIE, CZY JUŻ NIE.

T: TWÓJ UMYSŁ BOMBARDUJE CIĘ MYŚLAMI TAM, GDZIE TO TAK TRUDNE JE MIEĆ – Z JEDNEJ STRONY MÓWI „NA PEWNO MNIE ZDRADZA”, Z DRUGIEJ „PRZECIEŻ NIE MAM DOWODÓW”, Z TRZECIEJ „JESTEM CHORY PSYCHICZNIE”, „NIE, NIE JESTEM.”

K: I CO, JESTEM CHORY WEDLE PANA?

T: TO JEDNA Z POKUS, ABY ZACZAĆ DYSKUTOWAĆ Z TYMI MYŚLAMI, WEJŚĆ Z NIMI W DIALOG, ODPOWIEDZIEĆ IM RAZ NA ZAWSZE – GDYBY TYLKO UMIAŁY SŁUCHAĆ. ALBO NAWET SPYTAĆ SIĘ SPECJALISTY, POWIE MI „TAK, JESTEŚ CHORY PSYCHICZNIE”, PRZYKLEI ŁATKĘ I PRZYNAJMNIEJ CZĘŚĆ PROBLEMU ZNIKNIJE. BARDZO TRUDNO ODNALEZĆ POKÓJ NA POZIOMIE DYSKUSJI Z NIMI, TREŚCI.

ALE MOŻE MOGLIBYŚMY SIĘ IM PRZYJRZEĆ TROCHĘ INACZEJ – ZOBACZYĆ, ŻE SĄ JUŻ TUTAJ... BO SĄ, UMYSŁ PRACUJE TAK CZY INACZEJ. KTÓRA Z TYCH MYŚLI JEST TWOIM PRZYJACIELEM? KTÓRA Z NICH ZAWIERA COŚ, CZEGO WARTO POSŁUCHAĆ? KTÓRE NAJLEPIEJ SŁYSZEĆ, ALE NIE WDAWAĆ SIĘ W NIEPOTRZEBNĄ ROZMOWĘ.



KONWENCJE JEZYKOWE

ROZMOWA TERAPEUTYCZNA

KLIENT PREZENTUJE SWÓJ PROBLEM.

TERAPEUTA PROWADZI DYSKUSJĘ KORZYSTAJĄC Z CO NAJMNIEJ JEDNEJ Z TECHNIK

- OSOBA A GADATLIWY UMYŚŁ (TWÓJ UMYŚŁ MÓWI, ŻE...)
- CHCĘ, ALE... -> CHCĘ I MAM MYŚL, ŻE...
- KTÓRA Z TYCH MYŚLI JEST TWOIM PRZYJACIELEM



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.



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/)



PRAKTYKA MIĘDZY WARSZTATAMI

JAKA JEST JEDNA MAŁA RZECZ, KTÓRĄ MOGĘ ZROBIĆ, ABY LEPIEJ POZNAĆ I UTRWALIĆ SWOJĄ WIEDZĘ NA TEMAT AKCEPTACJI I DEFUZJI?

TA RZECZ TO _____



DO POCZYTANIA

HAYES, STROSAHL, WILSON “TERAPIA AKCEPTACJI I ZAANGAŻOWANIA. PROCES UWAŻNEJ ZMIANY.”

ROZDZIAŁ 6 O TWORZENIU KONTEKSTU DO ZMIANY,

ROZDZIAŁ 9 O DEFUZJI.

HAYES “W PUŁAPCE MYŚLI” WSTĘP I ROZDZIAŁY 5 I 6.

WILSON, DUFRENE „W SIECI NATRĘTNYCH MYŚLI”. ROZDZIAŁ 4.

DO PRZECZYTANIA W TRAKCIE TRWANIA KURSU.

HAYES, STROSAHL, WILSON “TERAPIA AKCEPTACJI I ZAANGAŻOWANIA. PROCES UWAŻNEJ ZMIANY.” *ROZDZIAŁY 1-3.*

