

---

# **WPROWADZENIE DO ACT, CZ. 5**

---

**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?



# BEHAWIORYZM A JĘZYK

PEWNEGO MROCNego WIECZORA W ROKU 1934  
MIAŁA MIEJSCE HISTORYCZNA KOLACJA...

...KTÓRA SKOŃCZYŁA SIĘ WYDANIEM  
W 1957 VERBAL BEHAVIOR.



## DWA ASPEKTY JĘZYKA

SYMBOLIZM

GENERATYWNOŚĆ



## DWA ASPEKTY JĘZYKA

SYMBOLIZM

GENERATYWNOŚĆ

SKINNEROWI UDAŁO SIĘ DOBRZE  
OPISAĆ TYLKO JEDEN Z NICH.



## CZŁOWIEK I JEZYK

. . . [LUDZKI ŚWIAT] NIE RÓŻNI SIĘ POD WZGLĘDEM BIOLOGICZNYCH ZASAD RZĄDZĄCYCH ŻYCIEM WSZYSTKICH INNYCH ORGANIZMÓW. JEDNAK W ŚWIECIE LUDZKIM ZNAJDUJEMY NOWĄ CECHE, KTÓRA WYGLĄDA NA WYRÓŻNIAJĄCĄ ŻYCIE LUDZKIE.

FUNKCJONALNY ZAKRES CZŁOWIEKA NIE JEST ZWIĘKSZONY TYLKO ILOŚCIOWO. ULEGŁ TAKŻE ZMIANIE JAKOŚCIOWEJ. CZŁOWIEK ODKRYŁ NOWY SPOSÓB DOSTOSOWYWANIA SIĘ DO ŚRODOWISKA.

MIEDZY SYSTEMEM RECEPTORÓW A SYSTEMEM EFEKTORÓW, KTÓRE ZNAJDZIEMY U WSZYSTKICH ZWIERZĄT, ODNAJDUJEMY TRZECIE OGNIWO, KTÓRE MOŻEMY OPISAĆ JAKO SYSTEM SYMBOLICZNY.

TO NOWE PRZYSTOSOWANIE ZMIENIA CAŁOŚĆ LUDZKIEGO ŻYCIA. PORÓWNUJĄC TO Z INNYMI ZWIERZĘTAMI, CZŁOWIEK ŻYJE NIE PO PROSTU W SZERSZEJ RZECZYWISTOŚCI, ŻYJE ON W NOWYM WYMIARZE RZECZYWISTOŚCI. (CASSIRER, 1944, P. 24)



# RAMOWANIE RELACYJNE

*„ZACHOWANIE WERBALNE TO MÓWIENIE O CZYMŚ W ODNIESIENIU DO CZEGOŚ INNEGO.” (HAYES ET AL. 2001)*

<u>KOORDYNACJI</u>	ZUPKA CHIŃSKA <b>TO TO SAMO CO</b> NIC
<u>OPOZYCJI</u>	PIEPERZ <b>JEST CZYMŚ PRZECIWNYM DO</b> SOLI
<u>ODRÓŻNIENIA</u>	KUCHARZ <b>TO COŚ INNEGO NIŻ</b> KELNER
<u>PORÓWNIANIA</u>	IDEALNE DANIE <b>TO COŚ LEPSZEGO NIŻ</b> OBECNY EFEKT
<u>HIERARCHICZNE</u>	PIEPERZ <b>NALEŻY DO</b> PRZYPRAW
<u>CZASOWE</u>	<b>NAJPIERW</b> NALEŻY ZAGOTOWAĆ SOCZEWICĘ, <b>POTEM</b> DOSOLIĆ
<u>PRZESTRZENNE</u>	MIEJSCE DLA KECZUPU JEST <b>POZA</b> PIZZĄ
<u>WARUNKOWE</u>	<b>JEŚLI</b> BĘDĘ SIĘ DOKSZTAŁCAŁ, <b>TO</b> BĘDZIE LEPIEJ
<u>DEIKTYCZNE</u>	<b>JA JESTEM</b> KUCHARZEM. <b>ONI (NIE-JA)</b> SĄ KLIENTAMI







# RAMOWANIE RELACYJNE

*„ZACHOWANIE WERBALNE TO MÓWIENIE O CZYMŚ W ODNIESIENIU DO CZEGOŚ INNEGO.” (HAYES ET AL. 2001)*

<u>KOORDYNACJI</u>	POLAK I ŻYD <b>TO TO SAMO CO</b> NIC
<u>OPOZYCJI</u>	ARYJCZYK <b>JEST KIMŚ PRZECIWNYM DO</b> SŁOWIANINA
<u>ODRÓŻNIENIA</u>	IDEALNA SYTUACJA <b>TO COŚ INNEGO NIŻ</b> TERAZ
<u>PORÓWNIANIA</u>	ARYJCZYK <b>TO KTOŚ LEPSZY NIŻ</b> INNI
<u>HIERARCHICZNE</u>	ARYJCZYK <b>NALEŻY DO</b> NARODU WŁADCÓW
<u>CZASOWE</u>	<b>NAJPIERW</b> NALEŻY ZABIĆ ŻYDÓW I POLAKÓW, <b>POTEM</b> BĘDZIEMY MIEĆ LEBENSRAUM
<u>PRZESTRZENNE</u>	MIEJSCE DLA ŻYDÓW JEST W OBOZACH
<u>WARUNKOWE</u>	<b>JEŚLI</b> W III RZESZY BĘDĄ SAMI ARYJCZYCY, <b>TO</b> BĘDZIE LEPIEJ
<u>DEIKTYCZNE</u>	<b>JA JESTEM</b> ARYJCZYKIEM. <b>ONI (NIE-JA)</b> SĄ ŻYDAMI



# RODZAJE RAMOWANIA RELACYJNEGO

“JEST NIE WIĘCEJ NIŻ PIĘĆ NUT, ALE ICH KOMBINACJA  
TWORZY WIĘCEJ MELODII NIŻ MOŻNA KIEDYKOLWIEK USŁYSZEĆ.

JEST NIE WIĘCEJ NIŻ PIĘĆ PODSTAWOWYCH KOLORÓW, ALE W POŁĄCZENIU  
TWORZĄ WIĘCEJ ODCIENI NIŻ MOŻNA KIEDYKOLWIEK ZOBACZYĆ.

JEST NIE WIĘCEJ NIŻ PIĘĆ PODSTAWOWYCH SMAKÓW, ALE ICH KOMBINACJA  
DAJE WIĘCEJ SMAKÓW, NIŻ MOŻNA KIEDYKOLWIEK SPRÓBOWAĆ.”

— SUN TZU, SZTUKA WOJNY

MAMY 9 PODSTAWOWYCH RODZAJÓW RAMOWANIA RELACYJNEGO: KOORDYNACJI, OPOZYCJI, DYSTYNKCJI, PORÓWNIANIA, HIERARCHICZNE, CZASOWE, PRZESTRZENNE, WARUNKOWE, PRZYCZYNOWE, DEIKTYCZNE. O TĘ 10 OPARTY JEST NASZ JĘZYK.

- **ZALETY.** OBECNE W KAŻDYM NIEZABURZONYM LUDZKIM UCZENIU SIĘ, SĄ PODSTAWĄ SUKCESU EWOLUCYJNEGO LUDZI (DBANIE O BEZPIECZEŃSTWO, ROLNICTWO, POEZJA, FILOZOFIA, NAUKA...).
- **WADY.** SĄ TAKŻE BEZPOŚREDNIĄ PRZYCZYNĄ WYJĄTKOWEJ LUDZKIEJ ZDOLNOŚCI DO KUMULACJI CIERPIENIA, (AUTO) STYGMATYZACJI I ROZWOJU PROBLEMÓW PSYCHICZNYCH.



# RAMOWANIE RELACYJNE

WYBIERZ TRZY RAZY PO TRZY LICZBY OD 1 DO 6.



# RAMOWANIE RELACYJNE

SZCZUR	JEST TAKI SAM JAK	UMIEJĘTNOŚĆ
KSIĄDZ	JEST LEPSZY NIŻ	TELEFON
LÓD	JEST GORSZY NIŻ	KSIĄŻKA
SAMOCHÓD	JEST INNY NIŻ	PROSTYTUTKA
INTERNET	JEST WCZEŚNIEJ NIŻ	JEDZENIE
ALKOHOL	JEST CZĘŚCIĄ	RODZINA



# RAMOWANIE RELACYJNE

*„ZACHOWANIE WERBALNE TO MÓWIENIE O CZYMŚ W ODNIESIENIU DO CZEGOŚ INNEGO.” (HAYES ET AL. 2001)*

<u>KOORDYNACJI</u>	MOJE DOKONANIA <b>TO TO SAMO CO</b> NIC
<u>OPOZYCJI</u>	TEN STAN <b>JEST CZYMŚ PRZECIWNYM DO</b> SZCZĘŚCIA
<u>ODRÓŻNIENIA</u>	JESTEM <b>INNY NIŻ</b> WSZYSCY
<u>PORÓWNIANIA</u>	ŚMIERĆ <b>TO COŚ LEPSZEGO NIŻ</b> ŻYCIE
<u>HIERARCHICZNE</u>	[JA] <b>NALEŻĘ DO</b> NIEUDACZNIKÓW
<u>CZASOWE</u>	[ <b>NAJPIERW</b> ] POPEŁNIĘ SAMOBÓJSTWO, [ <b>POTEM</b> ] MOJA RODZINA ODE MNIE ODPOCZNIE
<u>PRZESTRZENNE</u>	POWINIENEM ZOSTAĆ <b>W</b> DOMU.
<u>WARUNKOWE</u>	<b>JEŚLI</b> TAK DALEJ PÓJDZIE, <b>TO</b> BĘDZIE CORAZ GORZEJ
<u>DEIKTYCZNE</u>	<b>JA</b> JESTEM NIKIM. <b>ONI (NIE-JA)</b> SĄ LEPSI.



# RAMOWANIE RELACYJNE

## DOTYCHCZASOWE UŻYCIE

- PRZYPORZĄDKUJ JEDNEMU PRZEDMIOTOWI ZESTAW OCEN
- NAZWIJ MYŚLI JAKO FAKTY LUB INTERPRETACJE
- NAZWIJ UCZUCIA, JAKIE POSIADASZ TU I TERAZ

## ***RAMOWANIE KOORDYNACJI***

[DOŚWIADCZENIE] JEST TAKIE SAMO JAK [NAZWA]



WERBALNY KONTAKT Z TU I TERAZ

*ROZRÓŻNIANIE EMOCJI TO ZDOLNOŚĆ DO NAZYWANIA [WSZYSTKICH] DOŚWIADCZEŃ O WYSOKIM STOPNIU KONKRETNOSCI – CZASEM DEFINIOWANE JAKO ZDOLNOŚĆ PRECYZYJNEGO „IDENTYFIKOWANIA” LUB „ROZPOZNAWANIA” EMOCJI, A INNYM RAZEM DEFINIOWANA JAKO ZDOLNOŚĆ **KONSTRUOWANIA I REPREZENTOWANIA DOŚWIADCZEŃ** O WYSOKIM STOPNIU ROZDROBNIENIA. (KASHDAN ET AL. 2015)*

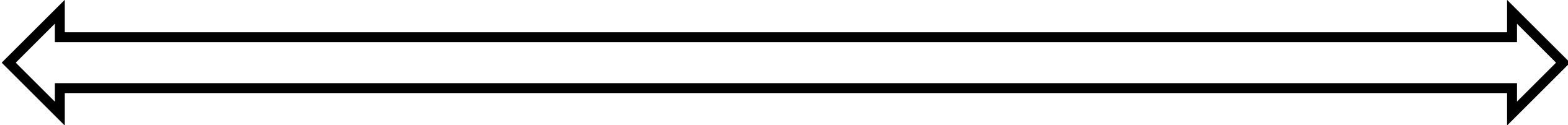
CZUJĘ NAPRZEMIENNE NAPADY CIEPŁA I ZIMNA NA  
TWARZY, A SEKUNDĘ PÓŹNIEJ ZACZĘŁAM ZACISKAĆ  
RĘCE, BY TO PRZECZEKAĆ. CZUJĘ, JAK STOPNIOWO  
MOJE CIAŁO SIĘ ZAMYKA, JAKBY OPADAŁA JAKAŚ  
BRAMA, KTÓRA CHCE MNIE CHRONIĆ, ALE TEŻ  
USZTYWNIĆ, UTRZYMAĆ W MIEJSCU, ODGRODZIĆ.  
ZNAM TO NA PAMIĘĆ, ALE TYM RAZEM JEST TEŻ JAKBY  
COŚ POD TYM PULSOWAŁO, COŚ SIĘ WYDOSTAWAŁO.

NIE  
WIEM,  
NIJAK,  
NIC

CZUJĘ  
SIĘ  
DOBRZE,  
ŻŁE

CZUJĘ  
LĘK I  
SMUTEK...

...NA  
TWARZY I  
W GARDLE



## WERBALNY KONTAKT Z TU I TERAZ

- OSOBY LEPIEJ RÓŻNICUJĄCE **NEGATYWNE EMOCJE** RZADZIEJ NADMIERNIE PIJĄ, KIEDY SĄ POD WPŁYWEM STRESORA ZAZWYCZAJ SYGNALIZUJĄCEGO MOŻLIWOŚĆ PICIA, SPOŻYWAJĄC OKOŁO 40% MNIEJ ALKOHOLU NIŻ OSOBY ZE SŁABSZYM ROZRÓŻNIANIEM EMOCJI (KASHDAN ET AL. 2010)
- OSOBY LEPSZE W ROZRÓŻNIANIU **NEGATYWNYCH EMOCJI** MAJĄ O 20% DO 50% MNIEJSZĄ SZANSE, ABY ODPOWIEDZIEĆ AGRESJĄ (WERBALNĄ LUB FIZYCZNYM ATAKIEM) PRZECIW KOMUŚ, KTO ICH SKRZYWDZIŁ (POND ET AL. 2012)
- LUDZIE BARDZIEJ UMIEJĘTNI W OPISYWANIU I ROZRÓŻNIANIU SWYCH UCZUĆ OKAZUJĄ MNIEJ AKTYWNOŚCI W WYSPIE I PRZEDNIEJ CZĘŚCI KORY ZAKRĘTU OBRĘCZY, KIEDY OBCA OSOBA JĄ ODRZUCI PODCZAS SYMULACJI GRY W PIŁKĘ (KASHDAN ET AL. 2014)





## WERBALNY KONTAKT Z TU I TERAZ

*ROZRÓŻNIANIE EMOCJI TO ZDOLNOŚĆ DO NAZYWANIA [WSZYSTKICH] DOŚWIADCZEŃ O WYSOKIM STOPNIU KONKRETNOSCI – CZASEM DEFINIOWANE JAKO ZDOLNOŚĆ PRECYZYJNEGO „IDENTYFIKOWANIA” LUB „ROZPOZNAWANIA” EMOCJI, A INNYM RAZEM DEFINIOWANA JAKO ZDOLNOŚĆ KONSTRUOWANIA I REPREZENTOWANIA DOŚWIADCZEŃ O WYSOKIM STOPNIU ROZDROBNIENIA. (KASHDAN ET AL. 2015)*

### ***RAMOWANIE KOORDYNACJI***

[DOŚWIADCZENIE] JEST TAKIE SAMO JAK [NAZWA]



# ROZRÓŻNIANIE EMOCJI I MYŚLI

*ZAUWAŻ X I NAZWIJ TO*

- CO MYŚLISZ TERAZ? CZY TO OCENY, MYŚLI O PRZYSZŁOŚCI, WSPOMNIENIA, PORÓWNIANIA, OBRAZY? TWÓJ UMYŚŁ MÓWI MYŚL X, Y I Z – DUŻO PORÓWNAŃ Z INNYMI.
- CO MYŚLAŁAŚ PODCZAS TEGO WARSZTATU? CZY TWOJE MYŚLI SIĘ ZMIENIAŁY? KIEDY? CZY COŚ Z NICH OBECNEGO JEST TAKŻE TERAZ?
- CO CZUJESZ TERAZ? JAK SIĘ NAZYWA TO UCZUCIE? GDZIE? CZY TO PRZYJEMNE, NIEPRZYJEMNE? CO JEST W TYM UCZUCIU (NIE)PRZYJEMNEGO?
- GDZIE TEGO NIE CZUJESZ? OK, CZYLI JEST TO NAJSILNIEJSZE W X, ALE NIE MA TEGO W Y? CZY TO UCZUCIE MA OSTRE GRANICE, CZY RACZEJ TAK SIĘ ROZCHODZI I POWOLI ZANIKA?
- CZY POTRAFISZ ZAUWAŻYĆ RÓŻNICE TEMPERATUR NP. NA TWARZY I W NOGACH? JAK BY NAJLEPIEJ TO OPISAĆ?
- CZY MOŻESZ WZIĄĆ ODDECH/NAPIĄĆ MIĘŚNIE I ZAUWAŻYĆ WRAŻENIA Z TYM ZWIĄZANE? CO SIĘ POJAWIA?



# SKOMPLIKOWANE ZACHOWANIA WERBALNE – DOŚWIADCZENIE JA

„[Z BEHAWIORALNEGO PUNKTU WIDZENIA] BYTY TAKIE JAK JA [SELF] PO PROSTU NIE ISTNIEJĄ. (...) BEHAWIORYŚCI NIE PRZECZĄ DOŚWIADCZENIU PSYCHICZNEMU. REZYGNUJĄ TYLKO Z TRAKTOWANIA DOŚWIADCZENIA JAKO BYTU LUB HOMUNKULUSA.

(...) BARDZO ICH INTERESUJE DOŚWIADCZANIE I PROCES MYŚLENIA ORAZ MYŚLI JAKO TAKIE (KIEDY TRAKTUJE SIĘ JE JAKO PRODUKTY MYŚLENIA). PODOBNI, BEHAWIORYŚCI NIE PRZECZĄ DOŚWIADCZENIU JA, ALE SPRZECIWIĄJĄ SIĘ TRAKTOWANIU TEGO JA JAKO CZEGOKOLWIEK INNEGO NIŻ DOŚWIADCZENIE OSOBY.

(...) BEHAWIORALNY MODEL JA MA ZATEM NA CELU UJĘCIE DOŚWIADCZANIA SIEBIE I JEGO ROZWOJU BEZ ZAKŁADANIA BYTU PSYCHICZNEGO LUB HIPOTETYCZNYCH KONSTRUKTÓW JAKO WYJAŚNIEŃ. ” (KANTER ET AL. 2001)

- WEDLE WIELU TRADYCJI ŚWIADOMOŚĆ JEST RZECZOWNIKIEM – NAWET JEŚLI NIECIELESNYM, TO JEDNAK RZECZĄ, KTÓRĄ MOŻNA ODDZIELIĆ OD INNYCH RZECZY
- WEDLE BEHAWIORYZMU **ŚWIADOMOŚĆ JEST ZACHOWANIEM REAGUJĄCYM Z KONTEKSTEM** – TO DZIAŁANIE, KTÓRE TAK SAMO PODLEGA UCZENIU SIĘ I WPŁYWU KONTEKSTU JAK WSZYSTKIE INNE ZACHOWANIA



# CZYM JEST ŚWIADOMOŚĆ?

WEŹ KARTKĘ PAPIERU I NAPISZ...



# CZYM JEST ŚWIADOMOŚĆ?

WEŹ KARTKĘ PAPIERU I NAPISZ...

CO SIĘ W KAŻDYM Z NICH RÓŻNI?

CO JEST W KAŻDYM Z NICH STAŁE?



# CZYM JEST ŚWIADOMOŚĆ?

Co TY ROBISZ TERAZ?

Co TY ROBIŁAŚ WTEDY?

Co TY ROBISZ TAM?

Co TY ROBISZ TUTAJ?

Co JA ROBIĘ TERAZ?

Co JA ROBIŁEM WTEDY?

Co JA ROBIĘ TAM?

Co JA BĘDĘ ROBIŁ TUTAJ?

JEDYNĄ STAŁĄ MIĘDZY TYMI PYTANIAMI SĄ WŁASNOŚCI RELACYJNE ZWANE W RFT DEIKTYCZNYMI

JA VS TY (NIE-JA),

TUTAJ VS TAM (NIE-TUTAJ),

TERAZ VS WTEDY (NIE-WTEDY).



# RELACJE DEIKTYCZNE

JEDYNĄ STAŁĄ MIĘDZY TYMI PYTANIAMI SĄ WŁASNOŚCI RELACYJNE ZWANE W RFT DEIKTYCZNYMI

JA VS TY (NIE-JA),

TUTAJ VS TAM (NIE-TUTAJ),

TERAZ VS WTEDY (NIE-WTEDY).

„DEIKTYCZNY” TO TERMIN LINGWISTYCZNY, KTÓRY WSKAZUJE NA CZAS, MIEJSCE LUB SYTUACJĘ, Z KTÓREJ KTOŚ DZIAŁA. UJMOWANIE WYDARZEŃ Z PEWNEJ PERSPEKTYWY ZWANE JEST ZATEM **RAMOWANIEM DEIKTYCZNYM**.

TWORZENIE RELACJI DEIKTYCZNYCH = ŚWIADOMOŚĆ



## RELACJE DEIKTYCZNE

W NATURALNYM ROZWOJU POWSTANIE RELACJI JA VS TY, TUTAJ VS TAM, TERAZ VS WTEDY JEST STYMULOWANE PRZEZ WERBALNĄ SPOŁECZNOŚĆ:

- CO ROBIŁEŚ DZIŚ W SZKOLE?
- GDZIE JEST TWÓJ NOSEK?
- CZY DZIŚ PRZYJDZIE TWÓJ KOLEGA?
- JAK SIĘ CZUJESZ?
- CO CIĘ BOLI?
- „CHCE MI SIĘ SPAĆ” „DOBRZE, TO IDŹ DO ŁÓŻKA”
- JEŚLI BĘDZIESZ GRZECZNY, DOSTANIESZ PREZENT
- TATA JEST W PRACY, WRÓCI WIECZOREM

STYMULUJE TO ZDOLNOŚĆ DO PATRZENIA NA ŚWIAT Z PEWNEJ PERSPEKTYWY.





# RELACJE DEIKTYCZNE I PROBLEMY PSYCHOLOGICZNE

STYMULOWANIE RELACJI DEIKTYCZNYCH POZWALA M.IN.

- POSŁUGIWAĆ SIĘ TĄ PERSPEKTYWĄ U OSÓB Z ZABURZENIAMI ROZWOJOWYMI
- DOŚWIADCZYĆ WAŻNOŚCI I ISTNIENIA PERSPEKTYWY WŁASNEGO JA U OSÓB Z HISTORIĄ, W KTÓREJ BYŁO TO ZANIEDBANE LUB KARANE
- DOŚWIADCZYĆ SWOJEGO JA ORAZ SKOORDYNOWANYCH Z TYM OCEN, WSPOMNIEŃ, WYOBRAŻEŃ, EMOCJI, PRZEWIDYWAŃ Z BEZPIECZNEJ PERSPEKTYWY



# RELACJE DEIKTYCZNE

## **PROSTE JA-TY**

- MAM CZERWONĄ CEGŁĘ, A TY MASZ ZIELONĄ CEGŁĘ? JAKĄ CEGŁĘ JA MAM? JAKĄ CEGŁĘ TY MASZ?



# RELACJE DEIKTYCZNE

## **PROSTE JA-TY**

- MAM CZERWONĄ CEGŁĘ, A TY MASZ ZIELONĄ CEGŁĘ? JAKĄ CEGŁĘ JA MAM? JAKĄ CEGŁĘ TY MASZ?

## **ODWRÓCONE JA-TY**

- MAM CZERWONĄ CEGŁĘ, A TY MASZ ZIELONĄ. JEŚLI JA BYM BYŁ TOBĄ, A TY BYŚ BYŁ MNA, TO JAKĄ CEGŁĘ MIAŁBYM JA? JAKĄ CEGŁĘ MIAŁBYŚ TY?



# RELACJE DEIKTYCZNE

## **PROSTE JA-TY**

- MAM CZERWONĄ CEGŁĘ, A TY MASZ ZIELONĄ CEGŁĘ? JAKĄ CEGŁĘ JA MAM? JAKĄ CEGŁĘ TY MASZ?

## **ODWRÓCONE JA-TY**

- MAM CZERWONĄ CEGŁĘ, A TY MASZ ZIELONĄ. JEŚLI JA BYM BYŁ TOBĄ, A TY BYŚ BYŁ MNĄ, TO JAKĄ CEGŁĘ MIAŁBYM JA? JAKĄ CEGŁĘ MIAŁBYŚ TY?

## **PODWÓJNIE ODWRÓCONE JA-TY/TUTAJ-TAM**

- JA SIEDZĘ TUTAJ NA NIEBIESKIM KRZEŚLE, A TY SIEDZISZ TAM NA CZARNYM KRZEŚLE.
- JEŚLI JA BYŁBYM TOBĄ, A TY BYŁBYŚ MNĄ I JEŚLI TUTAJ BYŁOBY TAM, A TAM BYŁOBY TUTAJ,
- TO GDZIE JA BYM SIEDZIAŁ? GDZIE TY BYŚ SIEDZIAŁ?



# **RELACJE DEIKTYCZNE I NIEWAŻNOŚĆ „JA-TUTAJ-TERAZ”**

## **BORDERLINE**

- NA CZĘŚĆ OBRAZU TEGO PROBLEMU SKŁADA SIĘ WEDLE LINEHAN (HEARD & LINEHAN, 1993; LINEHAN, 1993) ŚRODOWISKO IGNORUJĄCE POTRZEBY DZIECKA
- OSOBY Z BPD SĄ WYCHOWYWANE W EMOCJONALNIE NIEWSPIERAJĄCYCH WARUNKACH, W KTÓRYCH OPIEKUNI NIESPÓJNIE WZMACNIAJĄ, NEGUJĄ LUB KARZĄ DOŚWIADCZANIE SIEBIE I OPISYWANIE WŁASNYCH PRZEŻYĆ (EMOCJI, MYŚLI, STANÓW CIAŁA, WYDARZEŃ), JEŚLI NIE OBSERWUJE ICH LUB NIE ZGADZA SIĘ Z NIMI SAM OPIEKUN

## **NIE TYLKO BORDERLINE**

- DEFICYTY W ZDOLNOŚCI DO PRZYJMOWANIA PERSPEKTYWY WOBEC ZDARZEŃ PSYCHICZNYCH I/LUB OGÓLNIE WYSTĘPUJĄ W SZEROKIM SPEKTRUM PROBLEMÓW – OD SPEKTRUM AUTYZMU, PRZEZ BPD, ANHEDONIĘ W DEPRESJI (VILLATTE ET AL., 2010) AŻ PO WIELE RÓŻNYCH INNYCH TRUDNOŚCI PSYCHICZNYCH



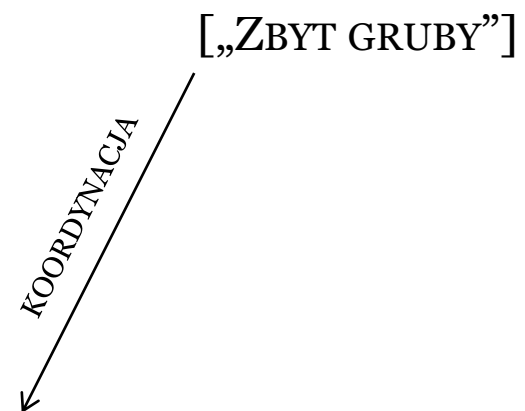
# WZMACNIANIE JA

POPROWADŹ DRUGIEJ OSOBIE SKANOWANIE CIAŁA ZAWIERAJĄCE TE DWA ELEMENTY

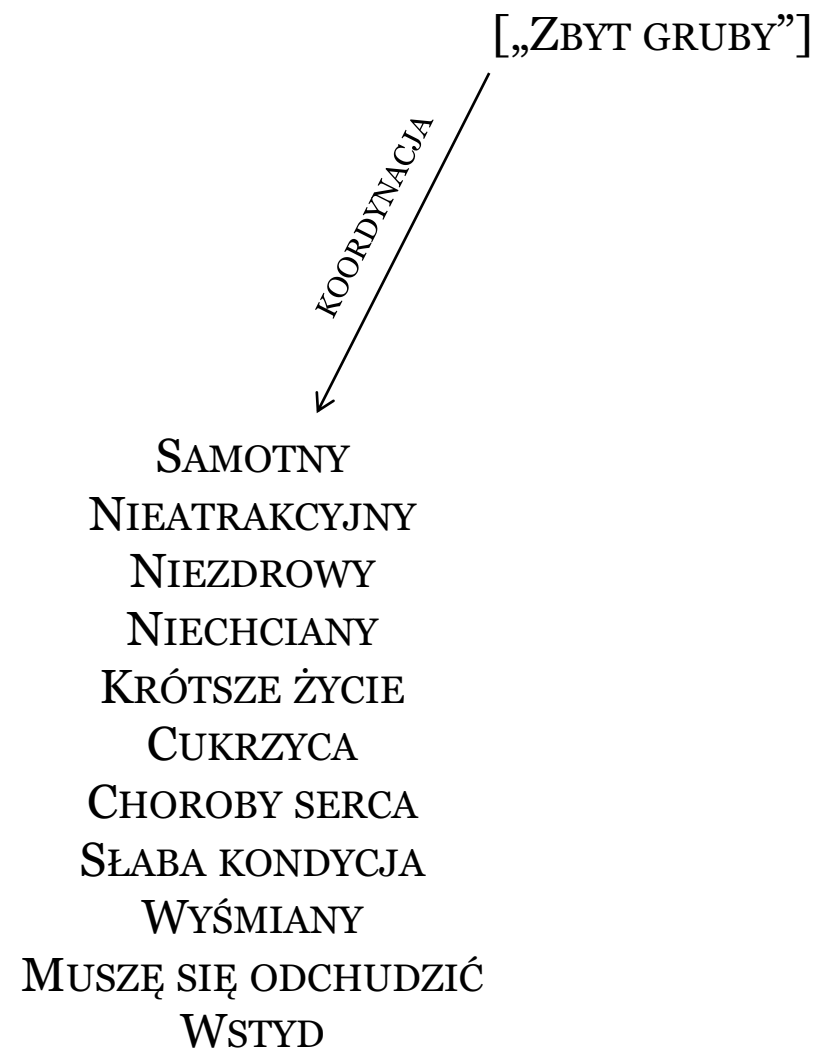
- ZAUWAŻ X
- KTO TERAZ ZAUWAŻA?



# RELACJE DEIKTYCZNE I AWERSYJNE UWARUNKOWANIE JA-TUTAJ-TERAZ

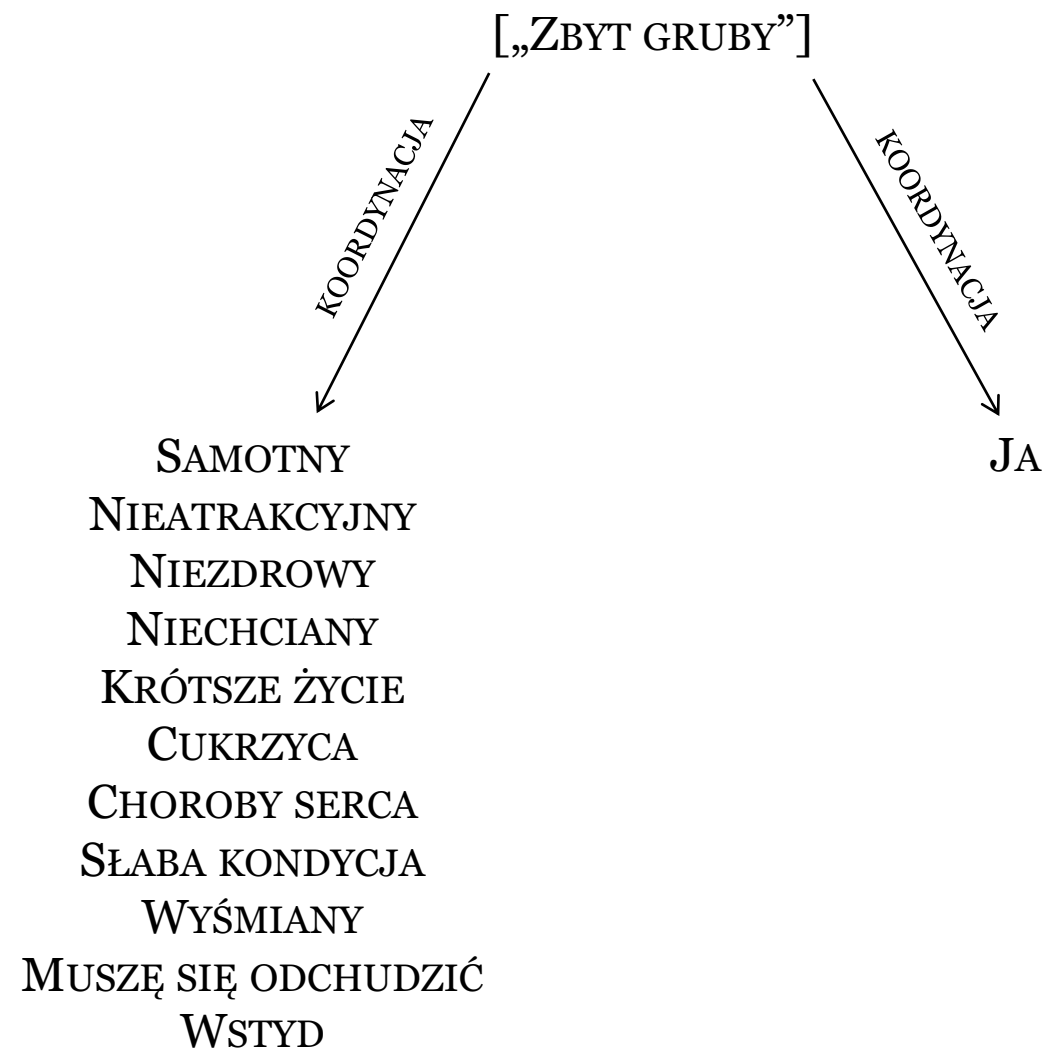


# RELACJE DEIKTYCZNE I AWERSYJNE UWARUNKOWANIE JA-TUTAJ-TERAZ

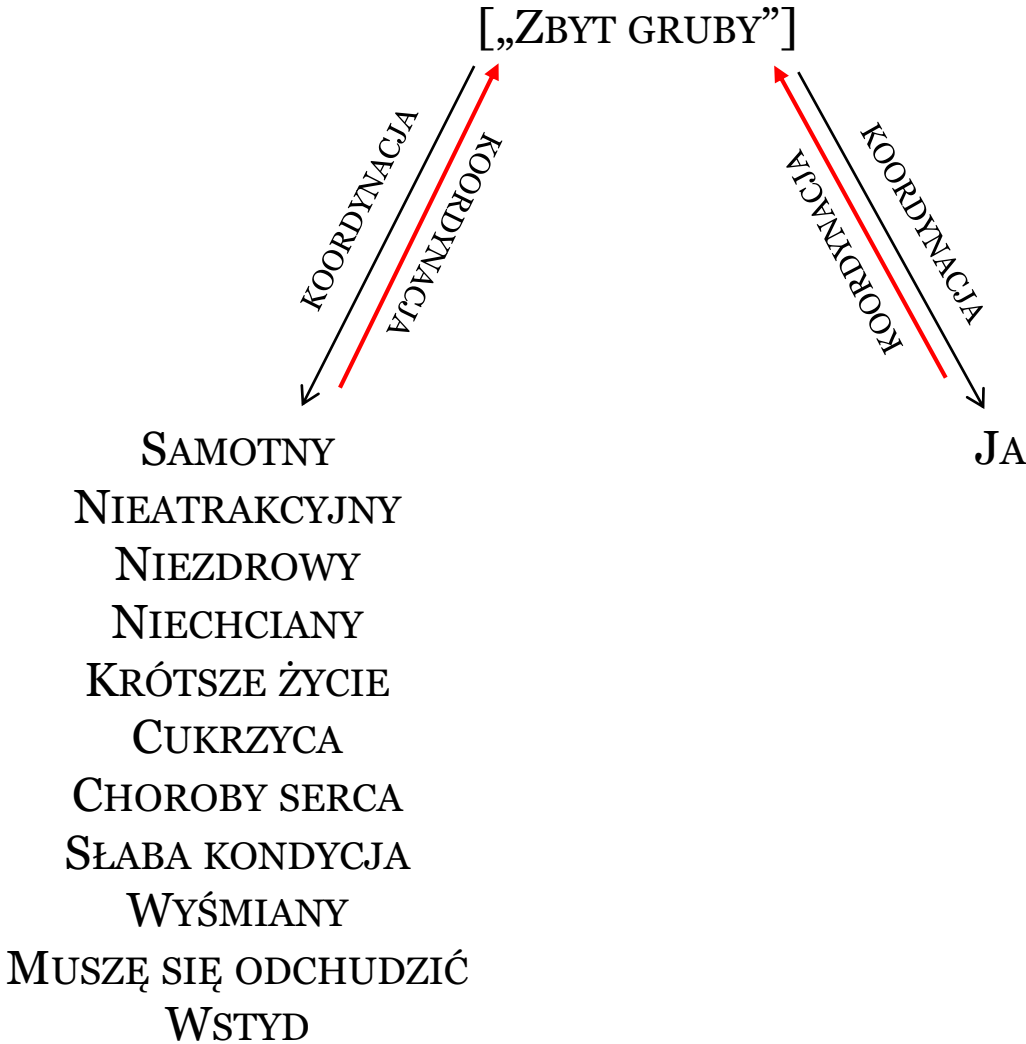




# RELACJE DEIKTYCZNE I AWERSYJNE UWARUNKOWANIE JA-TUTAJ-TERAZ



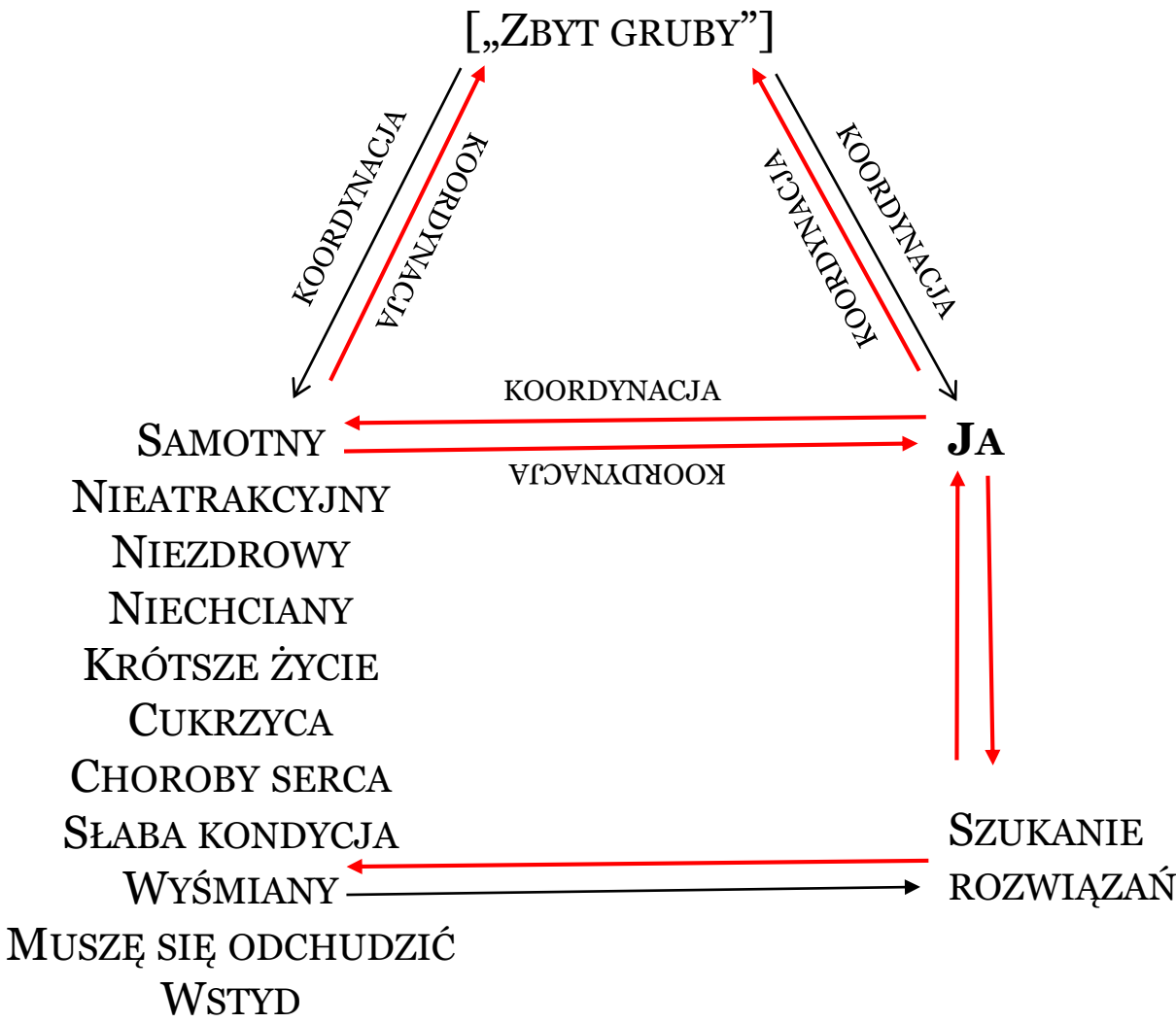
RELACJE DEIKTYCZNE I AWERSYJNE UWARUNKOWANIE JA-TUTAJ-TERAZ



RELACJE DEIKTYCZNE I AWERSYJNE UWARUNKOWANIE JA-TUTAJ-TERAZ



RELACJE DEIKTYCZNE I AWERSYJNE UWARUNKOWANIE JA-TUTAJ-TERAZ



# SPONTANICZNE WŁAŚCIWOŚCI JĘZYKA

TRZY SPECYFICZNE LUDZKIE PROCESY, KTÓRE SĄ PODSTAWĄ TEORII RAM RELACYNYCH (*RELATIONAL FRAME THEORY*).

- WZAJEMNA IMPLIKACJA (*MUTUAL ENTAILMENT*). BODZIEC WERBALNY ODNIESIONY W JEDNĄ STRONĘ DZIAŁA TAKŻE W DRUGĄ.
- KOMBINATORYCZNA IMPLIKACJA (*COMBINATORIAL ENTAILMENT*). WYWIEDZIONE DWIE RELACJE POMIĘDZY RÓŻNYMI BODŹCAMI ŁĄCZĄ SIĘ ZE SOBĄ.
- ZACHODZI TRANSFORMACJA FUNKCJI BODŹCA – NEUTRALNY BODZIEC „JA” STAJE SIĘ ŹRÓDŁEM STRESU, CZYMŚ, CZEGO TRZEBA UNIKAĆ, A PROCESY WERBALNE MAJĄ TENDENCJĘ DO DOMINACJI NAD DOŚWIADCZENIEM.



## RAMOWANIE RELACYJNE

UDERZAJĄCYM DLA ETOLOGA JEST SZTYWNOŚĆ SPOSOBU KOMUNIKOWANIA SIĘ PAPUG. MOŻE ZAMKNAĆ KILKA ELOKWENTNYCH PAPUG W KLATCE I NAUCZYĆ JE SŁOWA „KRAKERS” NA NOWE DLA NICH JEDZENIE. NAUCZĄ SIĘ TEGO SZYBKO I Z POWODZENIEM.

JEDNAKŻE NIGDY NIE POŁĄCZĄ SAMODZIELNIE WYRAZÓW „ZNALEŹĆ” LUB „DAĆ” RAZEM Z NOWONAUCZONYM SŁOWEM „KRAKERS”. NIE UOGÓLNIĄJĄ WŁAŚCIWOŚCI SŁOWA „ZNALEŹĆ” LUB „DAĆ”, ABY ZASTOSOWAĆ JE RAZEM Z NOWYM SŁOWEM. KAŻDA FRAZA, KAŻDY WYRAZ MUSI BYĆ NAUCZONY OD ZERA, JAKO POJEDYNCZA JEDNOSTKA. PTAKI NIE POJMUJĄ RELACJI MIĘDZY SŁOWAMI, NIE ODNOSZĄ RELACJI MIĘDZY OBIEKTAMI I CZYNAMI DO RELACJI MIĘDZY WYRAZAMI W ZDANIU. DLA PAPUGI KAŻDE WEZWANIE, CZY TO SŁOWO CZY ZDANIE, JEST OSOBNĄ JEDNOSTKĄ. (JABLONKA, 2007)



# **RAMOWANIE RELACYJNE**

**ZDOLNOŚĆ DO RAMOWANIA RELACYJNEGO ORAZ TRZY WŁAŚCIWOŚCI JĘZYKA – WZAJEMNA I KOMBINATORYCZNA IMPLIKACJA ORAZ TRANSFORMACJA FUNKCJI BODŹCA**

- SĄ OBECNE W KAŻDYM NIEZABURZONYM LUDZKIM UCZENIU SIĘ
- SĄ PODSTAWĄ SUKCESU EWOLUCYJNEGO LUDZI (DBANIE O BEZPIECZEŃSTWO, ROLNICTWO, POEZJA, FILOZOFIA, NAUKA...)
- SĄ BEZPOŚREDNIĄ PRZYCZYNĄ WYJĄTKOWEJ LUDZKIEJ ZDOLNOŚCI DO KUMULACJI CIERPIENIA I ROZWOJU PSYCHOPATOLOGII
- SĄ TAKIE SAME U WSZYSTKICH LUDZI (KLIENT I TERAPEUTA NIE RÓŻNIĄ SIĘ OD SIEBIE CO DO ISTOTY)
- SĄ WYKORZYSTYWANE W BEHAWIORYZMIE, ABY WSKAZYWAĆ KLIENTOWI I TERAPEUCIE DROGĘ „NA ZEWNĄTRZ”



# ZMIANA PERSPEKTYWY W RELACJI TERAPEUTYCZNEJ

ĆWICZENIE

NAGRANIE: [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=O-TQKOKWZAA](https://www.youtube.com/watch?v=o-TqKOkwZAA)





# **RAMOWANIE RELACYJNE I KSZTAŁTOWANIE ELASTYCZNOŚCI**

"ELASTYCZNOŚĆ PSYCHOLOGICZNA TO ZDOLNOŚĆ DO ZAUWAŻANIA I REAGOWANIA NA WŁASNE MYŚLI, UCZUCIA I INNE ZACHOWANIA, ABY DAĆ SOBIE SZANSE NA PODJĘCIA DZIAŁAŃ NA RZECZ CZEGOŚ WAŻNEGO.

**ZALICZA SIĘ DO TEGO REAGOWANIE NA WŁASNE REAGOWANIE JAKO UCZESTNICZĄCE W HIERARCHICZNYM RAMOWANIU Z DEIKTYCZNYM "JA".**

ZAZWYCZAJ TEMU REAGOWANIU TOWARZYSZY ZNACZĄCA REDUKCJA FUNKCJI KONTROLUJĄCYCH ZACHOWANIE, POZWALAJĄC PRZEZ TO NA DODATKOWE RAMOWANIE RELACYJNE, OKREŚLAJĄCE APETYTYWNE FUNKCJE AUGMENTACYJNE ORAZ DODATKOWE ZACHOWANIA SKOORDYNOWANE Z TYM RAMOWANIEM RELACYJNYM." (TORNEKE ET AL. 2016)

CZTERY RODZAJE RAMOWANIA RELACYJNEGO, KTÓRE AKTUALNIE SĄ SZCZEGÓLNIIE ISTOTNE DLA TEGO PROCESU:

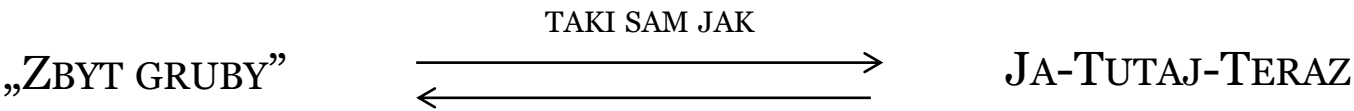
- KOORDYNACJI
- DYSTYNKCJI
- HIERARCHICZNE
- DEIKTYCZNE



**RAMOWANIE KOORDYNACJI**

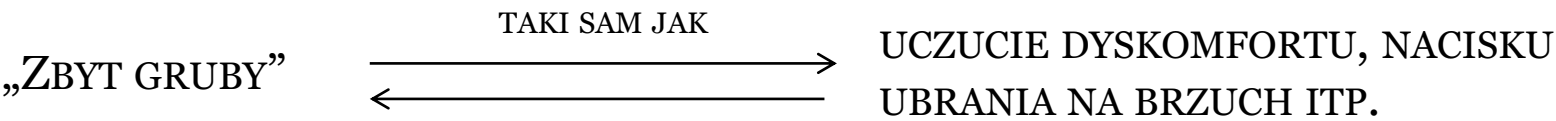
KOORDYNACJA DEIKTYCZNEGO JA-TUTAJ-TERAZ Z DANĄ TREŚCIĄ PSYCHICZNĄ

*JESTEM WSZYSTKIM, CO POMYŚLĘ.*



NAZYWANIE POZWALA UCZYNIĆ DANY ELEMENT CZĘŚCIĄ WIDOCZNEGO KONTEKSTU, NA KTÓRY MOŻNA REAGOWAĆ.

*JESTEM W STANIE NAZYWAĆ I LOKALIZOWAĆ SWOJE PRZEŻYCIA.*



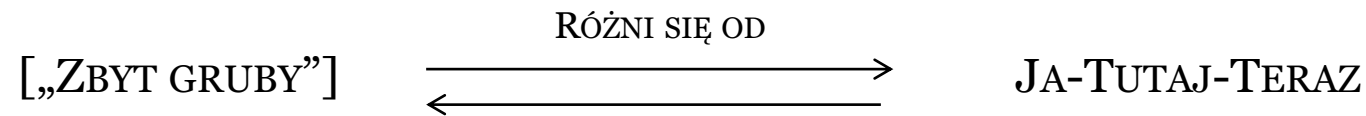
# RAMOWANIE DYSTYNKCJI

JA-TUTAJ-TERAZ ODRÓŻNIANE OD DANEJ TREŚCI PSYCHICZNEJ

*JESTEM W STANIE ZAUWAŻYĆ, ŻE RÓŻNIĘ SIĘ JAKO OSOBA OD TEGO, CO MYŚLĘ. MOJE MYŚLI NIE ODDAJĄ W PEŁNI TEGO, KIM JESTEM.*

*MOŻE TO DZIWNE PYTANIE, ALE CZYM SIĘ RÓŻNISZ OD SWOICH MYŚLI?*

*ZOBACZ, CZY MOŻESZ PATRZEĆ NA TĘ MYŚL JAK NA OBRAZ. CO NA NIM JEST? KTO NA NIEGO PATRZY? CZYM SIĘ RÓŻNICIE?*

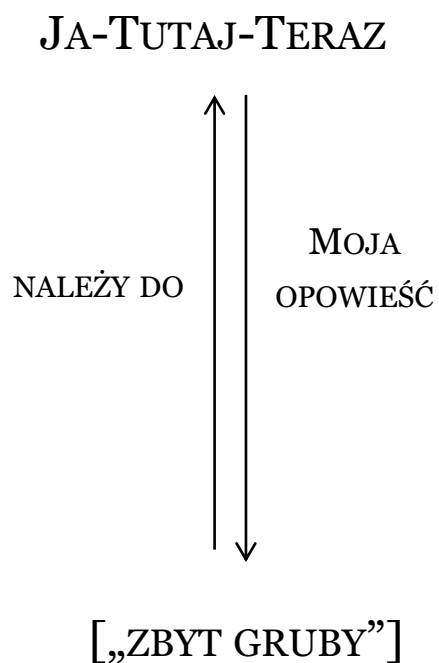


# DEIKTYCZNE JA HIERARCHICZNE WZGLĘDEM TREŚCI PSYCHICZNYCH

NAJBEZPIECZNIEJSZE MIEJSCE, Z KTÓREGO MOŻNA OBSERWOWAĆ SWOJE PRZEŻYCIA.

*JESTEM KIMŚ WIĘCEJ NIŻ MOJE MYŚLI – MYŚLENIE TO JEDNA Z RZECZY, KTÓRE ROBIĘ, KTÓRE ROBI MÓJ UMYŚŁ. JA JESTEM TUTAJ, A MOJA MYŚL JEST TAM.*

*ZAUWAŻAM NA BIEŻĄCO „AHA, TO MOJA OPOWIEŚĆ: ZBYT GRUBY”.*



# **DLACZEGO RFT?**

- **ROZUMIENIE ZACHOWANIA CZŁOWIEKA.** PSYCHOLOG JAKO MASZYNA DO UŻYWANIA TECHNIK A JAKO OSOBA, KTÓRA ROZUMIE ZACHOWANIE CZŁOWIEKA.
- **ZACHOWANIE JAKO ZMIENNA ZALEŻNA.** ROZUMIEMY LEPIEJ, JAK TWORZYĆ KONTEKST DO ZMIANY ZACHOWANIA.
- **UPROSZCZENIE ROZUMIENIA CZŁOWIEKA.** ZBIÓR OGÓLNYCH ZASAD, KTÓRĄ MOŻNA ŁATWO PRZENIEŚĆ NA SPECYFICZNE PRZYPADKI.
- **KREATYWNOŚĆ I ŚWIADOMOŚĆ PODCZAS SESJI.** ZNAJOMOŚĆ OGÓLNYCH ZASAD POZWALA WYCZUĆ ZMIANĘ, SPONTANICZNIE JĄ WZMACNIAĆ ORAZ KREATYWNIE I PRECYZYJNIE STOSOWAĆ OGÓLNE ZASADY.
- **ZASTÓJ W PSYCHOTERAPIACH POD WZGLĘDEM SKUTECZNOŚCI.** LEPSZE ROZUMIENIE FUNKCJONOWANIA CZŁOWIEKA POZWOLI NA TWORZENIE LEPSZYCH INTERWENCJI.
- **NADZIEJA I OPTYMIZM.** ŚWIADOMOŚĆ TO WYUCZONA ZDOLNOŚĆ I MOŻNA POMÓC KOMUŚ PRZEŻYĆ I WZMOCNIĆ SVOJE WŁASNE JA PODCZAS TERAPII. ZATEM ŻADEN CZŁOWIEK NIE JEST ZŁAMANY CZY USZKODZONY PRZEZ SVOJE DOŚWIADCZENIA LUB BRAK ODPOWIEDNIEJ HISTORII – KAŻDY Z NAS MA POTENCJAŁ DO TEGO, BY WZMOCNIĆ JE ORAZ PRZEŻYĆ SVOJE DOŚWIADCZENIA W SPOSÓB BEZPIECZNY I WOLNY



DŁUŻSZE ĆWICZENIE PRZECHODZĄCE PRZEZ RÓŻNE RODZAJE RAMOWANIA W STOSUNKU DO JA.

- STAŁOŚĆ JA W PRZECIĄGU CZASU
- ODRÓŻNIENIE JA OD RÓŻNYCH SFER PRZEŻYWANIA SIEBIE: CIAŁA, RÓL SPOŁECZNYCH, EMOCJI I MYŚLI
- PRZYJĘCIE HIERARCHICZNEJ PERSPEKTYWY JA WOBEC TYCH DOŚWIADCZEŃ



DŁUŻSZE ĆWICZENIE PRZECHODZĄCE PRZEZ RÓŻNE RODZAJE RAMOWANIA W STOSUNKU DO JA.

- STAŁOŚĆ JA W PRZECIĄGU CZASU
- ODRÓŻNIENIE JA OD RÓŻNYCH SFER PRZEŻYWANIA SIEBIE: CIAŁA, RÓL SPOŁECZNYCH, EMOCJI I MYŚLI
- PRZYJĘCIE HIERARCHICZNEJ PERSPEKTYWY JA WOBEC TYCH DOŚWIADCZEŃ

GDZIE WIDAĆ BYŁO RELACJE?

- DEIKTYCZNE (JA-TERAZ-TUTAJ VS INNE PERSPEKTYWY)
- HIERARCHICZNE (JA POSIADA WSZYSTKIE SVOJE DOŚWIADCZENIA)
- ODRÓŻNIENIA (JA RÓŻNI SIĘ OD TEGO, CO OBSERWUJE)



## **JA JAKO KONTEKST (ZMIANA PERSPEKTYWY) NA TERAPII**

- TERAPEUTA KORZYSTA Z METAFOR I ĆWICZEŃ, ABY POMÓC KLIENTOM ROZRÓŻNIĆ MIĘDZY TREŚCIĄ ICH ŚWIADOMOŚCI A ŚWIADOMOŚCIĄ JAKO TAKĄ, MAJĄC NA CELU WZMOCNIENIE POCZUCIA JA JAKO MIEJSCA, POJEMNIKA CZY KONTEKSTU DLA WSZYSTKICH PRZEŻYĆ ORAZ WZMOCNIENIE UMIEJĘTNOŚCI DZIAŁANIA RAZEM Z TYMI PRZEŻYCIAМИ, ZAMIAST NA ICH RZECZ LUB PRZECIWKO IM.
- TERAPEUTA KORZYSTA Z METAFOR I ĆWICZEŃ, ABY REDUKOWAĆ PRZYWIĄZANIE KLIENTA DO SKONCEPTUALIZOWANYCH WERSJI JA LUB SKONCEPTUALIZOWANYCH INNYCH, GDY TE KONCEPTUALIZACJE TWORZĄ PROBLEMATYCZNĄ SZTYWNOŚĆ LUB PRZESZKADZAJĄ W ELASTYCZNYM REAGOWANIU.
- TERAPEUTA POMAGA KLIENTOM NAWIĄZYWAĆ KONTAKT Z SZEROKIM I ZINTEGROWANYM POCZUCIEM JA POPRZECZ BUDOWANIE POCZUCIA BYCIA CZĘŚCIĄ WIĘKSZEJ CAŁOŚCI, KTÓRA ROZCIĄGA SIĘ W CZASIE I PRZESTRZENI ORAZ POMIĘDZY RÓŻNYMI LUDŹMI – CZY TO NA POZIOMIE GRUPY, LUDZKOŚCI JAKO CAŁOŚCI LUB CIĄGŁOŚCI ŚWIADOMOŚCI JAKO TAKIEJ.
- TERAPEUTA POMAGA KLIENTOM ELASTYCZNIE PRZYJMOWAĆ PERSPEKTYWĘ WOBEC SIEBIE SAMYCH, INNYCH OSÓB ORAZ WŁASNYCH DOŚWIADCZEŃ, CO SPRZYJA ELASTYCZNYM I TROSKLIWYM SPOSOBOM REAGOWANIA. DO TAKICH PERSPEKTYW MOŻNA WLICZYĆ SPOJRZENIE NA SIEBIE Z PERSPEKTYWY RÓŻNYCH SKONCEPTUALIZOWANYCH JA (NP. JA PEŁNEGO MIŁOŚCI), PERSPEKTYWY INNYCH (PRAWDZIWYCH LUB WYOBRAŻONYCH), PERSPEKTYW CZASU (PRZESZŁOŚCI, PRZYSZŁOŚCI) I PERSPEKTYWY RÓŻNYCH MIEJSC.

LINK DO PEŁNEJ LISTY: [HTTP://UCZESIEACT.PL/KLUCZOWE-KOMPETENCJE-ACT/](http://uczesieact.pl/kluczowe-kompetencje-act/)





## **DO POCZYTANIA**

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

*ROZDZIAŁ 11 O WARTOŚCIACH,*

*ROZDZIAŁ 12 O ZAANGAŻOWANYM DZIAŁANIU.*

HAYES “W PUŁAPCE MYŚLI” ROZDZIAŁY 11-13.

## **DO PRZECZYTANIA W TRAKCIE TRWANIA KURSU.**

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

