

---

# **WPROWADZENIE DO ACT, CZ. 4**

---

**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?



## KONTAKT Z TU I TERAZ

W JAKI SPOSÓB ZAUWAŻASZ, ŻE KTOŚ INNY **NIE MA** KONTAKTU Z TU I TERAZ?

W JAKI SPOSÓB ZAUWAŻASZ, ŻE TY **NIE MASZ** KONTAKTU Z TU I TERAZ?



## KONTAKT Z TU I TERAZ

W JAKI SPOSÓB ZAUWAŻASZ, ŻE KTOŚ INNY **NIE MA** KONTAKTU Z TU I TERAZ?

W JAKI SPOSÓB ZAUWAŻASZ, ŻE TY **NIE MASZ** KONTAKTU Z TU I TERAZ?

W JAKI SPOSÓB ZAUWAŻASZ, ŻE KTOŚ INNY **MA** KONTAKT Z TU I TERAZ?

W JAKI SPOSÓB ZAUWAŻASZ, ŻE TY **MASZ** KONTAKT Z TU I TERAZ?



# **DEFINICJA UWAŻNOŚCI (MINDFULNESS)**

JAK ROZUMIECIE UWAŻNOŚĆ?



# **DEFINICJA UWAGAŃNOŚCI (MINDFULNESS)**

UTRZYMANIE WŁASNEJ ŚWIADOMOŚCI JAKO ŻYWEJ WOBEC TERAŹNIEJSZYCH WYDARZEŃ. – THICH NHAT HAHN



# DEFINICJA UWAGAŃNOŚCI (MINDFULNESS)

UTRZYMANIE WŁASNEJ ŚWIADOMOŚCI JAKO ŻYWEJ WOBEC TERAŹNIEJSZYCH WYDARZEŃ. – THICH NHAT HAHN

- PROBLEM OBRAZKÓW Z FACEBOOKA – ŁADNE, ALE TRUDNE DO ZOPERACJONALIZOWANIA I ZMIANY W ZACHOWANIE
- KONTAKT TU I TERAZ, ALE BEZ NACISKU NA AKCEPTACJĘ I DEFUZJĘ
- FAJNE, PROSTE POMYSŁY DO PROWADZENIA ĆWICZEŃ W „CUDZIE UWAGAŃNOŚCI”
  - MEDYTACJA WYKRACZAJĄCA POZA PROBLEMATYCZNE SYTUACJE, ZWIĄZANA Z CODZIENNYM ŻYCIEM
  - „KIEDY ROBIĘ [COŚ], TO WIEM, ŻE TO ROBIĘ.”



# **DEFINICJA UWAGAŃNOŚCI (MINDFULNESS)**

ZWRACANIE UWAGI W SZCZEGÓLNY SPOSÓB: CELOWO, W CHWILI OBECNEJ, NIEOCENIAJĄCO. – JON KABAT-ZINN

ŚWIADOMOŚĆ, BEZ OSĄDZANIA TEGO, CO JEST, POPRZECZ BEZPOŚREDNIE DOŚWIADCZANIE. – OXFORD ENGLISH DICTIONARY





## **DEFINICJA UWAGAŃNOŚCI (MINDFULNESS)**

ZWRACANIE UWAGI W SZCZEGÓLNY SPOSÓB: CELOWO, W CHWILI OBECNEJ, **NIEOCENIAJĄCO**. – JON KABAT-ZINN

ŚWIADOMOŚĆ, **BEZ OSĄDZANIA TEGO, CO JEST**, POPRZECZ BEZPOŚREDNIE DOŚWIADCZANIE. – OXFORD ENGLISH DICTIONARY



## **DEFINICJA UWAGAŃNOŚCI (MINDFULNESS)**

ZWRACANIE UWAGI W SZCZEGÓLNY SPOSÓB: CELOWO, W CHWILI OBECNEJ, **NIEOCENIAJĄCO**. – JON KABAT-ZINN

ŚWIADOMOŚĆ, **BEZ OSĄDZANIA TEGO, CO JEST**, POPRZEZ BEZPOŚREDNIE DOŚWIADCZANIE. – OXFORD ENGLISH DICTIONARY

- „NIE-ZACHOWANIE”
- MINDFULNESSOWY ODPOWIEDNIK PROBLEMU ZMIANY POZNAWCZEJ
- ZAMIAST TEGO: „ZAUWAŻAJĄC WŁASNE OCENIANIE”



## **DEFINICJA UWAŻNOŚCI (MINDFULNESS)**

W 2004 ZJAZD EKSPERTÓW W TEJ DZIEDZINIE WYSZEDŁ Z PROPOZYCJĄ OPERACJONALIZACJI UWAŻNOŚCI, WYSZCZEGÓLNIŁO DWA GŁÓWNE KOMPONENTY (BISHOP ET AL. 2004):

- **ZMIANA PRZEDMIOTU WŁASNEJ UWAGI.** UMIEJĘTNOŚĆ CIĄGŁEGO PRZEKIEROWYWANIA UWAGI W SFERZE WEWNĘTRZNYCH DOŚWIADCZEŃ LUB ŚWIATA ZEWNĘTRZNEGO.
- **SPECYFICZNA JAKOŚĆ WŁASNEJ UWAGI.** PRZYJĘCIE SPECYFICZNEGO NASTAWIENIA WOBEC BEZPOŚREDNICH DOŚWIADCZEŃ: CIEKAWOŚCI, OTWARTOŚCI I AKCEPTACJI.



# NAUKA O BYCIU TU I TERAZ

- JEST TO CZĘŚĆ PAKIETÓW TERAPEUTYCZNYCH W NOWOCZESNYCH TERAPIACH BEHAWIORALNYCH (ACT, MBSR, MBCT, DBT, UM)
- „CZyste” interwencje mindfulness są tak dobre jak CBT w pracy z depresją, lękiem, stresem i przewlekłym bólem (Khoury et al., 2013, Hoffman et al., 2012)
- Interwencje oparte o mindfulness i wartości mają efekt lepszy niż każda z nich osobno (Levin et al., 2012)

## INTERWENCJA SAMA W SOBIE

### PUNKT WSTĘPNY DO

- Kształtowania otwartości na doświadczenia
- Odkrywania i realizacji wartości oraz celów
- Zmiany perspektywy



# **KONTAKT Z TU I TERAZ PRZEZ ODDYCHANIE**

- MEDYTACJA ODDYCHANIA



# **KONTAKT Z TU I TERAZ PRZEZ ODDYCHANIE**

- MEDITACJA ODDYCHANIA
- 6 CELOWYCH ODDECHÓW



# **KONTAKT Z TU I TERAZ PRZEZ ODDYCHANIE**

- MEDITACJA ODDYCHANIA
- 6 CELOWYCH ODDECHÓW
- 1 CELOWY ODDECH... JAK NAJMNIEJSZY START



# KONTAKT Z TU I TERAZ PRZEZ ODDYCHANIE

- MEDYTACJA ODDYCHANIA
- 6 CELOWYCH ODDECHÓW
- 1 CELOWY ODDECH... JAK NAJMNIEJSZY START

## ĆWICZENIE

- 5 MINUT NA SAMĄ INTERWENCJĘ
  - ŚLEDZIMY REAKCJE KLIENTA
- 5 MINUT NA DOWIEDZENIE SIĘ, JAK KLIENTOWI POSZŁO
  - CO CIEKAWEGO ZAUWAŻYŁ? (ŚLEDZENIE CIĄGŁYCH DOŚWIADCZEŃ)
  - CZY BYŁ W STANIE NAWIĄZAĆ KONTAKT ODDECHEM?
  - CZY BYŁ W STANIE PODTRZYMAĆ KONTAKT?





## KIEDY SIĘ ZGUBISZ: TWÓJ KONTAKT Z TU I TERAZ NA SESJI

- **ZATRZYMAJ SIĘ.** ODDYCHAJ I ZOBACZ, CO SIĘ DZIEJE.
- **ZWOLNIJ.** ZAUWAŻ, ŻE IDZIESZ ZBYT SZYBKO LUB NIEOSTROŻNIE ŻONGLUJESZ INTERWENCJĄ ZA INTERWENCJĄ – W OBECNOŚCI TEGO CELOWO ZWOLNIJ.
- **POZOSTAŃ UWAŻNY WOBEC SWOICH REAKCJI I UCZYŃ DLA NICH TROCHĘ MIEJSCA.**
- **ZWRÓĆ SWĄ UWAGĘ Z POWROTEM NA DRUGĄ OSOBĘ.** SKUP SIĘ NA CAŁEJ OSOBIE, A NIE TYLKO WERBALNEJ PORCJI INFORMACJI OPUSZCZAJĄCEGO JEGO CZY JEJ USTA.
- **POPROŚ O 30 SEKUND NA UWAŻNOŚĆ.** PODZIEL SIĘ SPOSTRZEŻENIEM, ŻE POTRZEBUJESZ CHWILI NA POWRÓT DO TU I TERAZ LUB ŻE OBOJE BYLIŚCIE LUB BYŁYŚCIE PSYCHICZNIE GDZIE INDZIEJ I ZAPROPONUJ WSPÓLNE ĆWICZENIE.

LINK DO ARTYKUŁU: [HTTP://UCZESIEACT.PL/ARTYKULY/40-WSKAZOWEK-DO-WYJSCIA-Z-IMPASU-PODCZAS-TERAPII-AKCEPTACJI-I-ZAANGAZOWANIA/](http://uczesieact.pl/artykuly/40-wskazowek-do-wyjscia-z-impasu-podczas-terapii-akceptacji-i-zaangazowania/)



# KIEDY ODDYCHANIE NIE DZIAŁA

KIEDY ĆWICZENIA ODDECHOWE (I OGÓLNIE UWAŻNOŚĆ) MOGĄ NIE BYĆ NAJLEPSZYM POMYSŁEM?



## KIEDY ODDYCHANIE NIE DZIAŁA

KIEDY ĆWICZENIA ODDECHOWE (I OGÓLNIE UWAŻNOŚĆ) MOGĄ NIE BYĆ NAJLEPSZYM POMYSŁEM?

- KIEDY KTOŚ JEST JUŻ W TYM DOBRY (UWAGA NA FUNKCJĘ MEDITACJI ORAZ JAKOŚĆ/CZĘSTOŚĆ PRAKTYKI W WYWIADZIE!)
- KIEDY ZAUTOMATYZOWANE DZIAŁANIE JEST POŻĄDANE
- KIEDY W NIEFUNKCJONALNY SPOSÓB WZMACNIA TO KONTAKT Z TRUDNYMI DOŚWIADCZENIAMI KLIENTA (MOŻE SIĘ ZDARZYĆ PRZY LĘKACH, TRAUMACH...)
- KIEDY KLIENT PODCHODZI DO TEGO W SPOSÓB ZAOGNIAJĄCY PROBLEM (HIPERWENTYLACJA -> KRYTYKA SIEBIE)



## KIEDY ODDYCHANIE NIE DZIAŁA

CIAŁO POZBYWA SIĘ  $\text{CO}_2$  PODCZAS WYDECHU, ZMNIEJSZAJĄC TAKŻE PRZEZ TO ILOŚĆ WOLNYCH KWASÓW WE KRWI. OBNIŻA TO JEJ KWASOWOŚĆ (pH PODWYŻSZA SIĘ). IM BARDZIEJ KREW STAJE SIĘ ZASADOWA, TYM:

- WĘŻSZE STAJĄ SIĘ CZERWONE KOMÓRKI KRWI TRANSPORTUJĄCE TLLEN
- BARDZIEJ HEMOGLOBINA REAGUJE Z  $\text{O}_2$

OSOBY POD SILNYM WPŁYWEM LĘKU JUŻ SAME Z SIEBIE MAJĄ NISKIE POZIOMY  $\text{CO}_2$ . HIPERWENTYLACJA PROWADZI DO DALSZEGO OBNIŻENIA SIĘ  $\text{CO}_2$ , POTENCJALNIE WYPŁYWAJĄC TAKŻE NEGATYWNIE NA NATLENIE TKANEK, ORGANÓW I MÓZGU. OBSERWUJEMY ZATEM EFEKTY KOŃCOWE NISKIEGO NATLENIE:

- ZAWROTY GŁOWY
- PARESTEZJE (OBJAWY PODOBNE DO ATAKÓW PANIKI)
- ROZMAZANY WZROK
- DEPERSONALIZACJA / DEREALIZACJA



# RÓŻNE METODY REALIZOWANIA UWAŻNOŚCI

UWAŻNE CHODZENIE

UWAŻNE JEDZENIE

UWAŻNE SIEDZENIE

UWAŻNE SKANOWANIE CIAŁA

UWAŻNE MYCIE NACZYŃ

UWAŻNE SŁUCHANIE MUZYKI

UWAŻNE BIEGANIE

UWAŻNE PŁYWANIE

UWAŻNE MYCIE ZĘBÓW

UWAŻNY SEKS

UWAŻNY PRYSZNIC

UWAŻNY...



# WPROWADZENIE UWAGAŃ NA SESJĘ

MOŻNA TO ROBIĆ NA WIELE SPOSOBÓW

- 2 RODZAJE ROZMOWY – ACT MARKETINGOWO LUB EMPATYCZNIE:)
- PROPONOWANY PROBLEM: UNIKANIE + AUTOPILOT



# WPROWADZENIE UWAGAŃ NA SESJE

MOŻNA TO ROBIĆ NA WIELE SPOSOBÓW

**MARKETINGOWY PSYCHOLOG:** CZY ROZWAŻAŁ PAN ĆWICZENIE UWAGAŃ? TO NAUKOWO PRZEBADANA TECHNIKA RADZENIA SOBIE W TAKICH SYTUACJACH. ROBIĘ JĄ CZĘSTO Z KLIENTAMI, TO TEŻ DOBRY PUNKT WYJŚCIA DO DZIAŁANIA W ZGODZIE Z WŁASNYMI WARTOŚCIAMI.

KIEDY TAKA MYŚL CZY WRAŻENIE SIĘ POJAWIA, ZWALNIA PAN, OBSERWUJE TO WRAŻENIE I SPRAWDZA, CZY MOŻE SIĘ W JEGO OBLICZU SKUPIĆ, MOŻE PRZENIEŚĆ SVOJĄ UWAGĘ. CZY BRZMI TO SENSOWNIE?

**EMPATYCZNY PSYCHOLOG:** WIDZĘ, ŻE NA PANA TRUD SKŁADAJĄ SIĘ MYŚLI X, UCZUCIA Y. CZY JAKIEŚ Z NICH POJAWIAJĄ SIĘ TAKŻE TERAZ? SŁYSZY PAN JĄ W GŁOWIE, CZUJE JĄ PAN GDZIEŚ W CIELE? O, TO WAŻNY MOMENT - I WOKÓŁ NIEGO POJAWIA SIĘ TEŻ COŚ AUTOMATYCZNEGO. CZY BYŁOBY OK, ABY TYM RAZEM TUTAJ TROCHĘ ZWOLNIĆ, NA TYLE, ILE DLA CIEBIE JEST OK, PRZYJRZEĆ SIĘ JEJ BLIŻEJ?



# WPROWADZENIE UWAGAŃ NA SESJE

## ĆWICZENIE W GRUPACH

- **AKTYWNE SŁUCHANIE I NAZYWANIE TREŚCI PSYCHICZNYCH.** WIDZĘ, ŻE NA PANA TRUD SKŁADAJĄ SIĘ MYŚLI X, UCZUCIA Y. CZY TAK JEST?
- **PRZEKIEROWANIE DO WRAŻEŃ TU I TERAZ, PYTANIE O RÓŻNE DOMENY.** CZASEM JEST TAK, ŻE DOŚWIADCZENIA MAJĄ NA NAS WPŁYW NAWET, GDY MÓWIMY O NICH. CZY JAKIEŚ Z NICH POJAWIAJĄ SIĘ TAKŻE TERAZ? SŁYSZY PAN JĄ W GŁOWIE, CZUJE JĄ PAN GDZIEŚ W CIELE?
- **[JEŚLI NIE]** A CO TAKIEGO CZUJE PAN TERAZ? GDZIE?
- **OTWIERANIE SIĘ.** PODZIELENIE SIĘ WŁASNYMI ODCZUCIAMI I WARTOŚCIAMI W TYM MOMENCIE LUB W SYTUACJI ANALOGICZNEJ DO SYTUACJI KLIENTA.
- **PODANIE KARTY Z LISTĄ EMOCJI.** JEŚLI TRUDNO CI TO NAZWAĆ, TO MOŻE MÓGŁBYŚ WYBRAĆ Z LISTY TO, CO CZUJESZ?
- **DOSTRZEŻENIE PUNKTU, WOKÓŁ KTÓREGO MOŻE KRĘCIĆ SIĘ PROBLEM.** O, TO WAŻNY MOMENT - I WOKÓŁ NIEGO POJAWIA SIĘ TEŻ COŚ AUTOMATYCZNEGO.
- **UPRZEJME WPROWADZENIE OKAZJI DO TRENINGU.** CZY BYŁOBY OK, ABY TYM RAZEM TUTAJ TROCHĘ ZWOLNIĆ, NA TYLE I NA TAK DŁUGO, ILE DLA CIEBIE JEST OK, PRZYJRZEĆ SIĘ TEMU BLIŻEJ?





# WPROWADZENIE UWAGAŃ NA SESJE



# RÓŻNE METODY REALIZOWANIA UWAGAŃNOŚCI

- PODCZAS SESJI I POMIĘDZY NIMI
- FORMALNIE LUB SPONTANICZNIE
- PRACUJĄC ZE SOBĄ LUB Z KLIENTEM
- STATYCZNIE LUB DYNAMICZNIE
- WERBALNIE LUB ZMYŚLAMI



# ZACHOWANIA TERAPEUTY ZWIĄZANE Z KONTAKTEM Z CHWILĄ OBECNĄ

## TERAPEUTA/COACH

- UMIE DOKONAĆ DEFUZJI OD TREŚCI PODAWANYCH PRZEZ KLIENTA I ZWRÓCIĆ UWAGĘ NA CHWILĘ OBECNĄ.
- SPROWADZA SWOJE MYŚLI I UCZUCIA Z DANEGO MOMENTU DO RELACJI TERAPEUTYCZNEJ.
- KORZYSTA Z ĆWICZEŃ, ABY POSZERZYĆ ŚWIADOMOŚĆ DOŚWIADCZANIA JAKO CIĄGŁEGO PROCESU (NP. ĆWICZENIA MINDFULNESS LUB W WYOBRAŹNI, KTÓRE WSPIERAJĄ KLIENTA W SKUPIANIU SIĘ NA CIĄGŁYM PRZEPŁYWIE WEWNĘTRZNYCH DOŚWIADCZEŃ).
- WYKRYWA, KIEDY KLIENT ODPLYWA W PRZESZŁOŚĆ LUB RÓŻNE WERSJE PRZYSZŁOŚCI ORAZ UCZY, JAK WRACAĆ DO CHWILI OBECNEJ.
- KONCEPTUALIZUJE ZACHOWANIE KLIENTA NA WIELU POZIOMACH I KŁADZIE NACISK NA CHWILĘ OBECNĄ, KIEDY JEST TO UŻYTECZNE.
- PRAKTYKUJE I MODELUJE WYCHODZENIE ZE SWEGO UMYSŁU I POWRÓT DO CHWILI OBECNEJ PODCZAS SESJI.

PEŁEN SPIS KOMPETENCJI: [HTTP://UCZESIEACT.PL/KLUCZOWE-KOMPETENCJE-ACT/](http://ucziesieact.pl/kluczowe-kompetencje-act/)



# KOMPETENCJA: T. UMIE ODDZIELIĆ SIĘ OD TREŚCI PREZENTOWANYCH PRZEZ KLIENTA I SKIEROWAĆ UWAGĘ DO CHWILI OBECNEJ

*57-LETNI MĘŻCZYZNA JEST BYŁYM ŻOŁNIERZEM, KTÓRY ZGŁASZA SIĘ NA TERAPIĘ W ZWIĄZKU Z PTSD. KORZYSTAŁ Z RÓŻNYCH TERAPII W CIĄGU OSTATNICH 20 LAT. NARZEKA NA RZĄD I TRAKTOWANIE PO MISJI. CZUJE, ŻE JEGO DOŚWIADCZENIA ZMIENIŁY GO NA ZAWSZE.*

K: MAM DUŻO ZŁOŚCI ZWIĄZANEJ Z DZIAŁANIAMI RZĄDU. POWINNI BYLI COŚ ZROBIĆ. ILE LAT JUŻ MINEŁO? WCIĄŻ MNIE TEN GNIEW TRAWI.

T: WYGLĄDA NA TO, ŻE PRZESZŁOŚĆ MA WIELE WŁADZY NA TWOIM ŻYCIEM?

K: TAK, KAŻDEGO DNIA. KAŻDEGO CHOLERNEGO DNIA TOWARZYSZY MI TA MYŚL.

*JAKA MOGLĄBY BYĆ TWOJA REAKCJA?*

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



**KOMPETENCJA: T. KORZYSTA Z ĆWICZEŃ, ABY ROZWINĄĆ U KLIENTA POCZUCIE DOŚWIADCZENIA JAKO CIĄGŁEGO/TRWAJĄCEGO PROCESU**

T: BRZMI JAKBY CZĘŚCIĄ TWOJEGO PROBLEMU BYŁA KWESTIA TEGO, JAK BARDZO TEN TEMAT TRAWI TWOJE ŻYCIE.

K: TAK, NIENAWIDZĘ TEGO. TO WSZYSTKO, O CZYM MYŚLĘ.

*JAKA MOGŁABY BYĆ TWOJA REAKCJA?*

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



## **AKTYWACJA ZACHOWANIA: TU I TERAZ**

- USTAŁ SOBIE REŻIM ZWIĄZANY Z PRAKTYKĄ UWAŻNOŚCI. OBSERWUJ, Z JAKIMI TRUDNOŚCIAMI (MYŚLAMI, EMOCJAMI, WRAŻENIAMI Z CIAŁA) SIĘ STYKASZ.
- PRZECZYTAJ ROZDZIAŁ NA TEN TEMAT
- IDŹ NA SPOTKANIE BUDDYJSKIE
- ZAPROŚ KOGOŚ [NP. Z TEJ GRUPY], ABY WSPÓLNIE UCZYĆ SIĘ INTERWENCJI POPRZECZ SCENKI
- WYKORZYSTAJ JEDNĄ Z KOMPETENCJI TERAPEUTY PODCZAS PRAKTYK LUB W PRACY. MOŻESZ SOBIE ZAWCZASU POSTANOWIĆ, JAKA TO BĘDZIE I SZUKAĆ OKAZJI KU TEMU W DANYM DNIU
- ZAUWAŻAJ SPONTANICZNIE, CO SIĘ DZIEJE Z TWOIM CIAŁEM PODCZAS CODZIENNYCH CZYNNOŚCI
- ZRÓB SOBIE PRZYPOMINAJKĘ W MIEJSCU, W KTÓRYM ZAZWYCZAJ ODPLYWASZ LUB SPĘDZASZ DUŻO CZASU
- ZAINSTALUJ SOBIE APKĘ DO MEDYTACJI NP. INSIGHT TIMER



## **DO POCZYTANIA**

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

*ROZDZIAŁ 7 O ŚWIADOMOŚCI CHWILI OBECNEJ.*

HAYES “W PUŁAPCE MYŚLI” ROZDZIAŁ 8

**DO PRZECZYTANIA W TRAKCIE TRWANIA KURSU.**

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

