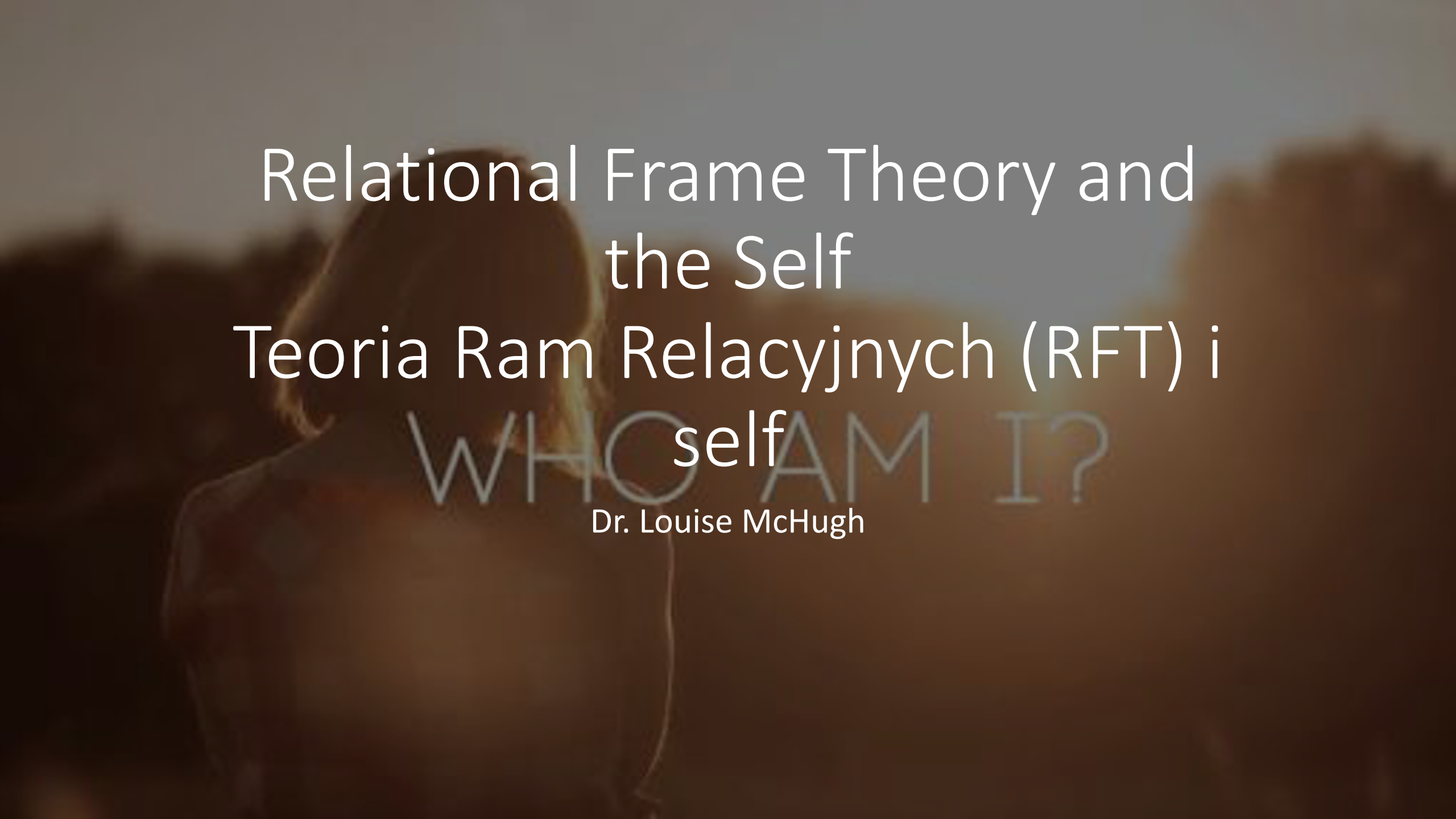


Relational Frame Theory and the Self
Teoria Ram Relacyjnych (RFT) i self

Dr. Louise McHugh

M50

Stop asking ‘Am I good enough?’ Przestań pytać:
„Czy jestem wystarczająco dobry?”

Start asking ‘Am I showing up on purpose?’

Zacznij pytać „W jakim celu się sobie przydarzam?”

Contextual Behavioural Science

Nauki kontekstualno behawioralne

The goal is to alleviate human suffering

Celem jest zmniejszanie odczuwanego cierpienia

Grounded in a philosophy of science – Functional Contextualism

Osadzone w filozofii nauki– Funkcjonalny kontekstualizm

Technical Term Alert!
Alarm specjalistycznej terminologii!

- Function
- Context

- Together - *functional contextualism*

- Funkcja
- Kontekst

- W zestawieniu – *funkcjonalny kontekstualizm*

Function
Funkcja

- What is the ‘function’ of drinking a cup of tea?
- Jaką „funkcję” pełni picie filiżanki herbaty?

Kontekst

The situation where the behaviour happens

Okoliczności, w których pojawia się zachowanie

Nie możesz trafnie wskazać funkcji zachowania bez znajomości kontekstu

You can’t tell the function of a behaviour unless you know what the context is

Context Matters

Kontekst ma znaczenie

What do we mean by Behaviour?
Co rozumiemy mówiąc o zachowaniu?

- In everyday language, people use the word ‘behaviour’ to describe actions
- But in FC behaviour has a different meaning
- **Behaviour is anything a person does**
  - thinking, talking, remembering, daydreaming, fantasizing, and so on

- W codziennym zastosowaniu, ludzie używają słowa „zachowanie” celem opisywania działań
- W funkcjonalnym kontekstualizmie zachowanie ma inne znaczenie
- **Zachowaniem jest wszystko, co organizm robi**
  - myślenie, rozmawianie, wspominanie, śnienie na jawie, fantazjowanie, itd..

In FC describing is not enough…
W funkcjonalnym kontekstualizmie opisywanie nie wystarczy…

- We want to not only understand and describe human behaviour…
- We want the ability to predict and influence it
- We want to be effective in behaviour change agenda

- Chcemy nie tylko zrozumieć i opisać ludzkie zachowanie
- Chcemy zyskać możliwość przewidywania i wpływania na zachowanie
- Chcemy być efektywni w zmienianiu zachowania

Look at behaviour in a non-judgmental manner

Przyglądaj się zachowaniu w nieosądzający sposób

What is the function? Jaka jest funkcja?

What can the function be?
Jaka może być funkcja?

- Escape
- Avoid
- Attention
- Self Stim

- Ucieczka
- Unikanie
- Zwrócenie a siebie uwagi
- Stymulowanie siebie

ABCs of Human Behaviour

- A is for antecedents
  - In everyday terms, antecedents are the triggers for a given behaviour
- B – behaviour
  - Anything the organism does
- C - consequences
  - The outcome of the behaviour

ABC ludzkiego zachowania

- A – bodziec poprzedzający
  - Bodźce poprzedzające to te zdarzenia, które wywołują dane zachowanie
- B – zachowanie
  - Wszystko, co robi organizm
- C - konsekwencje
  - Rezultat danego zachowania

A (e.g., situations, thoughts and feelings)	B	C
Crowded party	Drinks beer	Anxiety reduces
Feelings of anxiety		Finds it easier to socialize
Thought 'I need some dutch courage"		
	Stays in bed all day	
	Cancels job interview	
	Shouts at their kids	
	Takes a drug overdose	
	Has sex	

Language as intervention
Język jako forma interwencji

- All psychological interventions rely on the power of language
- Language builds alliance provokes insight and expresses empathy, it teaches concepts, shapes new skills and guides therapeutic exercises
- Language **IS** the intervention

- Wszystkie interwencje psychologiczne opierają się na sile języka
- Język umożliwia budowanie przymierza, wgląd i wyrażanie empatii. Dzięki niemu można nauczać różnych koncepcji, kształtów, nowych umiejętności. Pozwala on także prowadzić ćwiczenia terapeutyczne
- Język **jako** interwencja

A theory of language that shows us how to use language intentionally

Teoria, która uczy jak intencjonalnie używać języka

Relational Frame Theory Teoria Ram Relacyjnych

Symbolic relationships between things…
Symboliczne relacje pomiędzy rzeczami…

- Is what allows us to make sounds that other people understand rather than simply pointing and grunting at things
- Umożliwiają wydawanie dźwięków zrozumiałych dla innych zamiast wskazywania i chrząkania

=

‘kapelusz’

Odnoszenie

- Odnoszenie to zestawienie jednej rzeczy względem drugiej
- Relating is simply responding to one thing in terms of another

Mysz JEST TAKA SAMA JAK

Możemy odnosić na bazie kontekstu

ÇAY

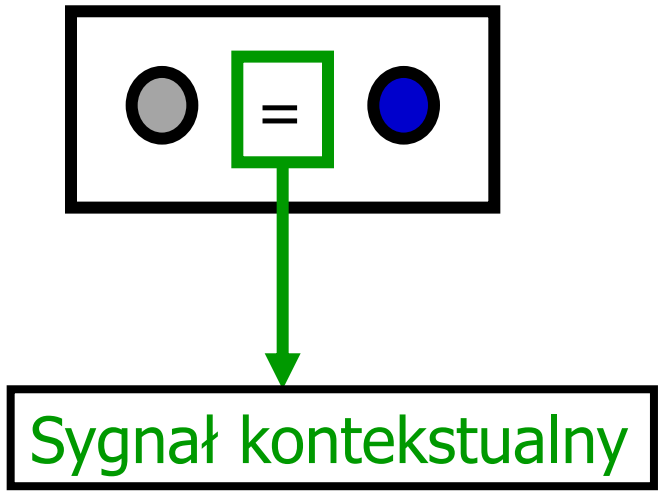
ÇAY

Mysz

Mysz

Niearbitralne reagowanie relacyjne

Arbitralne reagowanie relacyjne



Blue and grey are the same in this game. Select the green one.

Niebieski i szary są takie same w tej grze. Wybierz zielony.

Wkurzony

We can relate in many ways

Możemy odnosić do siebie rzeczy na wiele sposobów

- Same as (‘Jumjaw is the same as dog’)
- Opposite (‘Day is opposite to Night’)
- Different (‘Boys are different from Girls’)
- Comparison (‘£1 is more than 10p’)
- Causal (‘If anxious then I will mess up’)
- Temporal (‘Bad now worse later’)
- Hierarchy (‘You are the chessboard not the pieces’)
- Perspective (‘I am here in Dublin and you are there in Poland’)

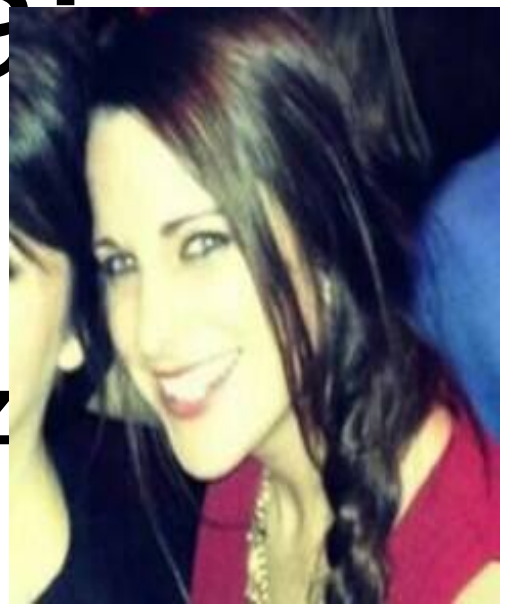
- Równoważność (‘Jumjaw jest taki sam jak’)
- Przeciwność (‘Dzień jest przeciwieństwem nocy’)
- Różnica (‘Chłopcy różnią się od dziewczyn’)
- Porównanie (‘1 funt to więcej niż 10 p’)
- Przyczynowość (‘Jeśli będę odczuwać lęk, nie dam rady’)
- Czasowość (‘Lepszy diabeł znany niż nieznany’)
- Hierarchiczność (‘Jesteś szachownicą niż pionkami’)
- Perspektywa (‘Ja jestem tutaj w Dublinie, a Wy tam w Polsce’)

I pojawia się wywodzenie…

Spróbuj tego ćwiczenia: Naucz się czterech relacji i zobacz, co się stanie. . .

Pierwsza relacja:

MĄDRZEJSZY NIŻ



KRZYSZTOF

KAROLINA

Druga relacja:

KAROLINA

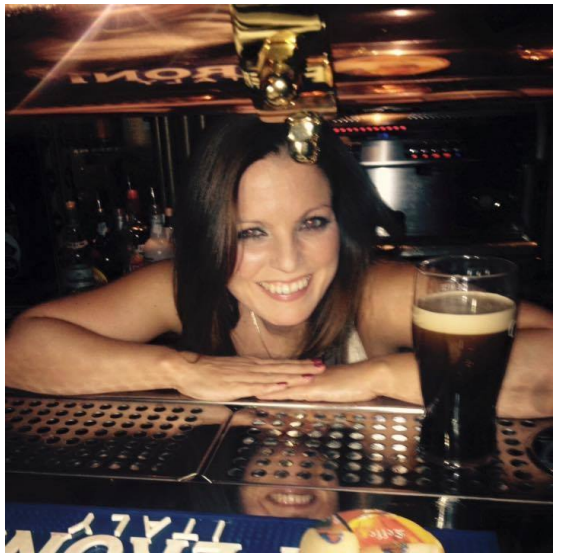
MĄDRZEJSZY NIŻ

JANEK

Trzecia relacja:

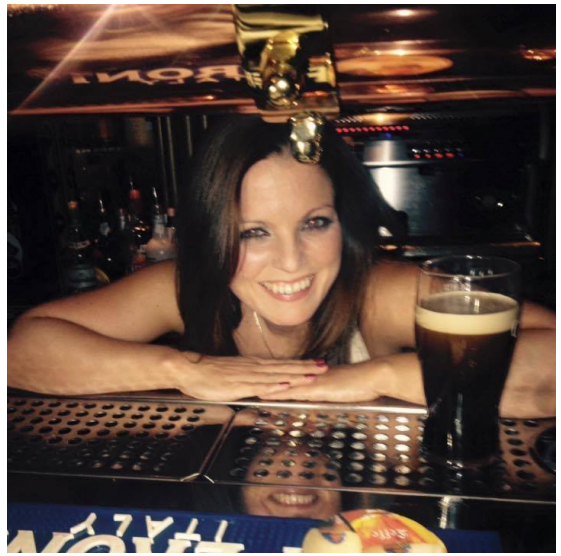
KRZYSZTOF

GŁUPSZY OD



MARLENA

Czwarta relacja:

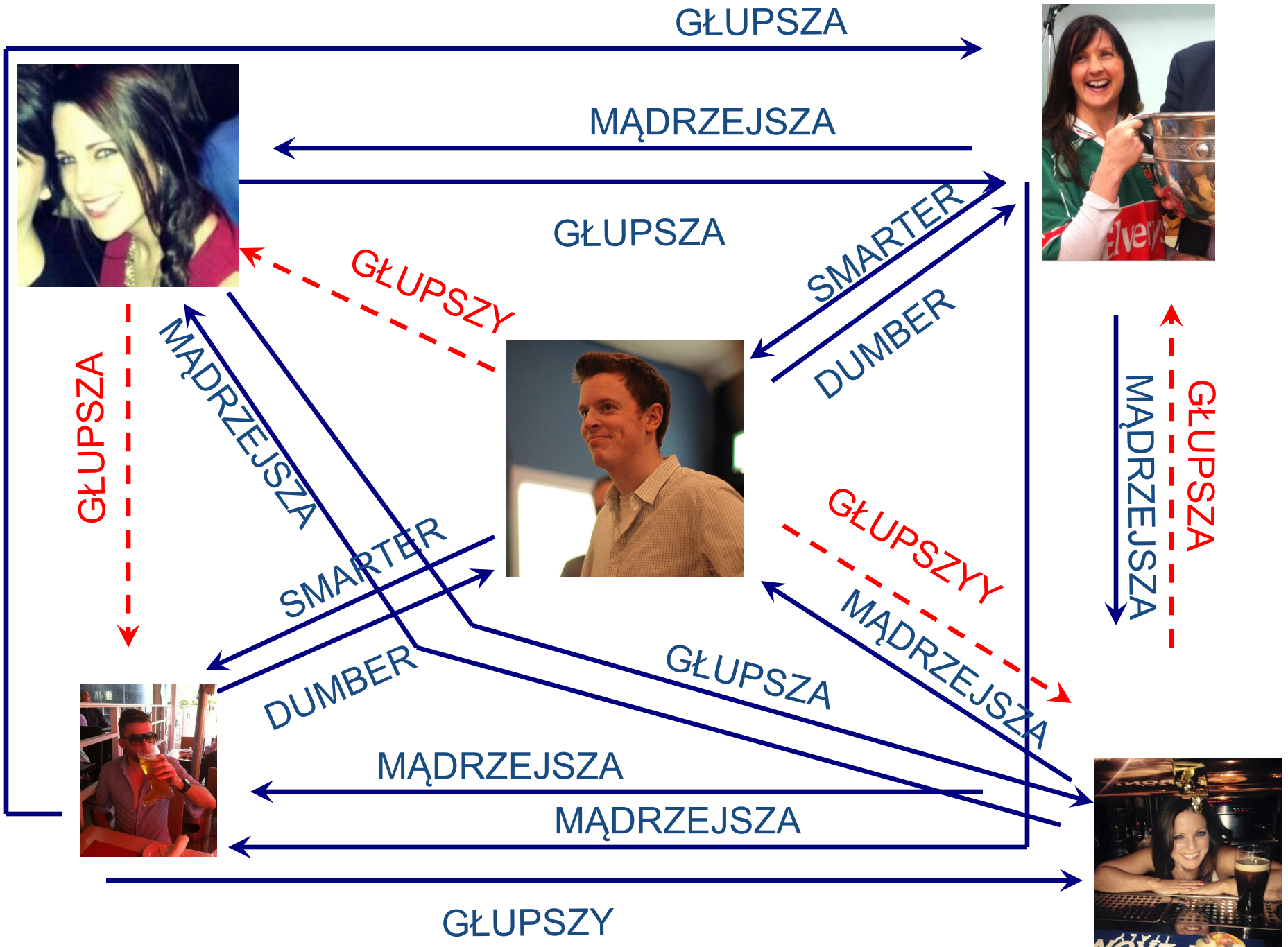


MARLENA

GŁUPSZA OD

ELŻBIETA

Z czterech przećwiczonych relacj. . .



- Think of two things?
- Now pick a number between 1 and 6
- Pomyśl o dwóch rzeczach
- Teraz wybierz cyfrę od 1 do 6

•How is a. . .

Thing 1 NUMBER SELECTED Thing 2

•1. the same as

•2. opposite to

•3. better than

•4. different from

•5. worse than

•6. the cause of

•Jak jest. . .

1 rzecz WYBRANA CYFRA 2 rzecz

•1. taki sam jak

•2. przeciwny do

•3. lepszy od

•4. różny od

•5. gorszy niż

•6. jest przyczyną

Listen Bert, I use this banana to keep the alligators away
Alligators? Ernie, there are no alligators on Sesame Street!
Right! It's doing a good job isn't it Bert?

Spot the relations

I will never have intimacy because intimacy includes things like initiating conversations and sharing thoughts, which are conditional on confidence, and I am not confident. Therefore, I and happy are incompatible because happy is dependent on confidence, and I am distinctly not confident – I am worthless. Further, you and I are in opposition because you can't take my perspective and the characteristics of you are the opposite of those for me. Therefore you can't know what it is like for me.

- Same as
- Opposite
- Different
- Comparison
- Causal
- Temporal
- Hierarchy
- Perspective

Zaobserwuj relacje

Nigdy nie będę mieć intymności, gdyż ta wymaga rozpoczynania rozmów i dzielenia się przemyśleniami, które wiążą się z pewnością siebie, a tej mi brakuje. Stąd szczęście nie jest ze mną kompatybilne ponieważ szczęście zależy od pewności siebie. Ja taki nie jestem. Jestem do niczego. Co więcej, ty i ja jesteśmy dwoma różnymi biegunami bo ja nie mogę przyjąć twojej perspektywy, uwzględniając twoje cechy, a ty mojej. Nie możesz wiedzieć, jak to ze mną jest.

- Równoważność
- Przeciwność
- Zróżnicowanie
- Porównanie
- Przyczynowość
- Czasowość
- Hierarchiczność
- Perspektywa

Zaobserwuj relacje

Nigdy nie będę mieć intymności, **gdyż** ta **wymaga rzeczy jak:** rozpoczynania rozmów i dzielenia się przemyśleniami, które są **zależne** od pewności siebie, a tej mi brakuje. Stąd szczęście **nie jest** ze mną **kompatybilne** ponieważ szczęście zależy od pewności siebie. Ja **zdecydowanie taki nie jestem**. Jestem do niczego. Co więcej, ty i ja **jesteśmy przeciwieństwami** bo nie możesz **przyjąć mojej perspektywy**, uwzględniając moje cechy, a ja twojej. Nie możesz wiedzieć, **jak to** ze mną jest.

Spot the relations

I will **never have** intimacy **because** intimacy **includes** things **like** initiating conversations and sharing thoughts, which are **conditional** on confidence, and **I am not** confident. Therefore, I and happy are **incompatible** because happy is **dependent** on confidence, and I **am distinctly not** confident – I **am** worthless. Further, you and I are in **opposition because** you can't **take my perspective** and the **characteristics** of you are the **opposite** of those for me. Therefore you can't know what it **is like** for me.

Causal relations exercise

Ćwiczenie relacji przyczynowych

- Wybierz jeden opis siebie
- Podaj powód czemu tak z tobą jest?
- Teraz następny powód?

Transformacja funkcji

Funkcja psychologiczna

jest

‘PSEM’

Transformacja funkcji

‘Pies’

Funkcja psychologiczna

‘Pies’

to

‘Jumjaw’

‘Jumjaw’

Funkcja psychologiczna

Czy chciałbyś kawałek ciasta?

Język może wpływać na znaczenie rzeczy, które do siebie odnosimy
Language can transform the meaning of the things we relate

To jest o smaku czosnkowym

Sygnał kontekstualny

Transformacja funkcji

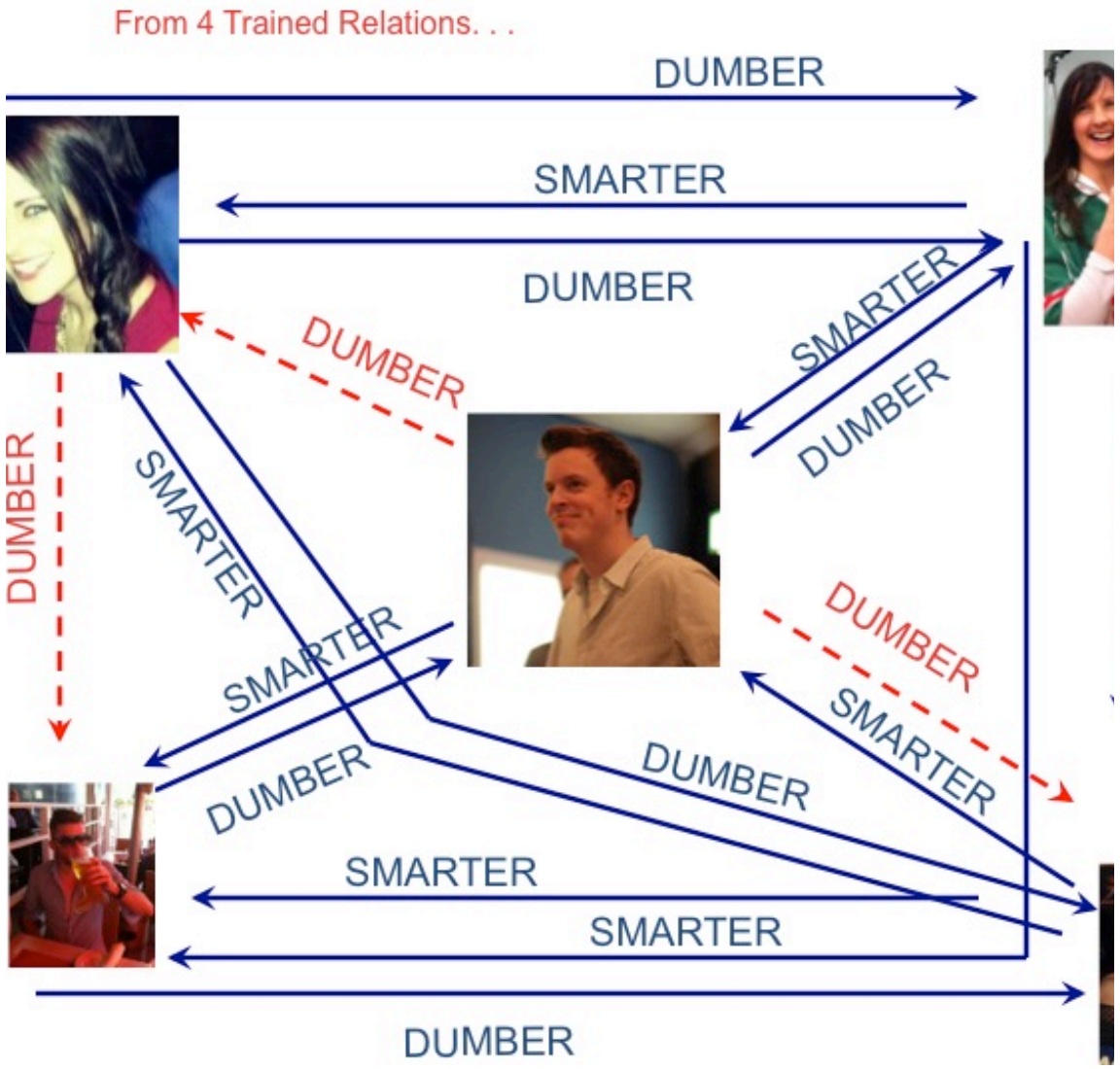
Transforming functions to alter the context
Transformacja funkcji celem wpłynięcia na kontekst

- None of these experiences are new.
- They were all available to you with the first sentence “think of an apple” but until additional words were added, the many, many functions of an apple were diffuse and flitted across your mind in an idiosyncratic way.
- I then augmented the functions of sound (the crunch of an apple), of texture, and of taste

- Żadne z tych doświadczeń nie są nowe.
- One wszystkie były dostępne tobie w pierwszym zdaniu „pomyśl o jabłku”, ale do czasu gdy zostały dodane dodatkowe słowa, wiele funkcji jabłka były rozproszone i przefiltrowane przez twój umysł w idiosynkratyczny sposób.
- Ja następnie rozszerzyło funkcje dźwięku (chrupanie jabłka), jego fakturę i smak.

W parze z inteligencją idzie…

- Mądrość
- Piękno
- Żal
- Wolność
- Odpowiedzialność
- Siła
- Arogancja



Wywiedzione relacje porównania
Derived Relations of Comparison

Atak paniki przeżywany w swoim salonie prowadzi do zwiększonego pobudzenia oraz unikania pobliskiego sklepu i zajęć na uniwersytecie.

Panic attack in one's own living room results in increased arousal and avoidance of local store and university class

You are worthy now!
TERAZ JESTEŚ GODZIEN/GODNA!

Why does language make it hard to be worthy now?!
Czemu język to utrudnia?!

Conditional relations: Contingent
Relacje warunkowe: Zależność

“I’ll be worthy providing …”

“Będę godny prowadzić…”

Opting out of the self-content game

Wycofywanie się z gry nt. treści o samym sobie

- Identifying your self content. Zidentyfikuj treści o samym/samej sobie
- A. List up to 10 aspects of yourself that play a significant role in your self-story – things that either make you feel good or bad about yourself e.g. Job performance, role as a parent, weight physical appearance
- A. Wymień 10 rzeczy na temat siebie, które odgrywają ważną rolę w narracji o sobie samym/samejList up to 10– rzeczy, które sprawiają, że czujesz się dobrze lub źle we własnej skórze np. osiągnięcia w pracy, bycie rodzicem, waga, wygląd zewnętrzny

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Relations of comparison - Better / worse vs. hierarchical all humans

Relacje porównania- lepszy / gorszy vs. hierarchiczność względem wszystkich ludzi

- B. Ask yourself the following question as it relates to each item, and consider whether your answers change how you think about these things. Are there ways in which self content is leading you astray?
- B. Zadaj sobie poniższe pytanie, gdyż odnosi się do każdego itemu i rozważ, czy twoje odpowiedzi wpływają na to, jak o tych rzeczach myślisz. Czy są Are there ways in which self content is leading you astray?

- Do you want to feel better than others, or to feel connected?
- Czy czujesz się lepszy od innych, czy czujesz więź z ludźmi?

Arriving

Self Matters Self ma znaczenie

- Many of the key psychological challenges that people face in life are fundamentally influenced by issues of self:
  - what career path to choose
  - how to interact successfully with other people
  - how to maintain a successful relationship
  - how to cope with negative life events

- Wiele kluczowych wyzwań natury psychologicznej, z którymi ludzie mierzą się w trakcie życia, mają znaczące powiązanie z kwestiami dotyczącymi poczucia ja:
  - Jaką ścieżkę kariery wybrać
  - Jak z powodzeniem porozumiewać się z innymi
  - Jak utrzymać udany związek
  - Jak radzić sobie z negatywnymi zdarzeniami w życiu

Ramowanie relacyjne
Relational Framing

- Relating is simply responding to one thing in terms of another

- Odnoszenie wiąże się z przypisywaniem jednej rzeczy względem drugiej

Możemy odnosić rzeczy na różne sposoby…

Osoba

(HIERARCHIA) RODZAJ

JA TUTAJ TERAZ
(PERSPEKTYWA)

DZIEWCZYNA TAKA SAM JA

RÓŻNA OD CHŁOPCA

PRZECIWIEŃSTWO

STARA

RFT kliniczna

Overarching goals

Nadrzędne cele

Elastyczna wrażliwość kontekstualna Funkcjonalna spójność

flexible context sensitivity

functional coherence

Overarching strategy

Nadrzędna strategia

Transformacja funkcji symbolicznych poprzez wpływanie na kontekst

transforming symbolic functions by altering context

Context insensitivity

Brak wrażliwości kontekstowej

- Humans are influenced by context which is influenced by instrinsic and symbolic contingencies
- Insensitivity to useful parts of context can create difficulty
- E.g., Always saying what they think in intimate relationships

Kontekst wpływa na ludzi. Z kolei na kontekst wpływają wewnętrzne i symboliczne uwarunkowania.

Brak wrażliwości na pomocne części kontekstu może rodzić trudności

Na przykład, dzielenie się wszystkim, co przychodzi na myśl w intymnej relacji

Więź

Smutek

Miłość

Rozczarowanie

Strata

Towarzystwo

Żal

Intymność

Context sensitivity

THE DEGREE TO WHICH WE NOTICE AND RESPOND TO VARIOUS ELEMENTS OF THE CONTEXT

STOPIEŃ W JAKIM ZAUWAŻAMY I REAGUJEMY NA OKREŚLONE ELEMENTY KONTEKSTU

LANGUAGE IMPACTS CONTEXT SENSITIVITY BY MULTIPYING THE POTENTIAL FUNCTIONS OF OUR EXPERIENCE

JĘZYK WPŁYWA NA WRAŻLIWOŚĆ KONTEKSTOWĄ POPRZEZ ZWIELOKROTNIENIE POTENCJALNYCH FUNKCJI PEŁNIONYCH PRZEZ NASZE DOŚWIADCZENIE

Transforming functions to alter the context Transformacja funkcji celem wpłynięcia na kontekst

- Therapists can use language tools to augment contact with the existing functions and to link existing functions to new events so as to manage what functions are likely to be selected.

- Terapeuci mogą wykorzystywać język , aby zwiększać kontakt z istniejącymi funkcjami . Mogą robić to także, aby powiązać istniejące funkcje z nowymi zdarzeniami, by zarządzać tym, jakie funkcje mogą być wybrane.

How do we do it?
Jak to robimy?

- Selecting and changing functions of psychological experiences is key to effective therapy.

- The question that remains is how.

- We cannot delete.

- Selekcjonowanie i zmiana funkcji psychologicznych doświadczeń ma kluczowe znaczenie w prowadzeniu terapii.

- Pytanie brzmi: w jaki sposób?.

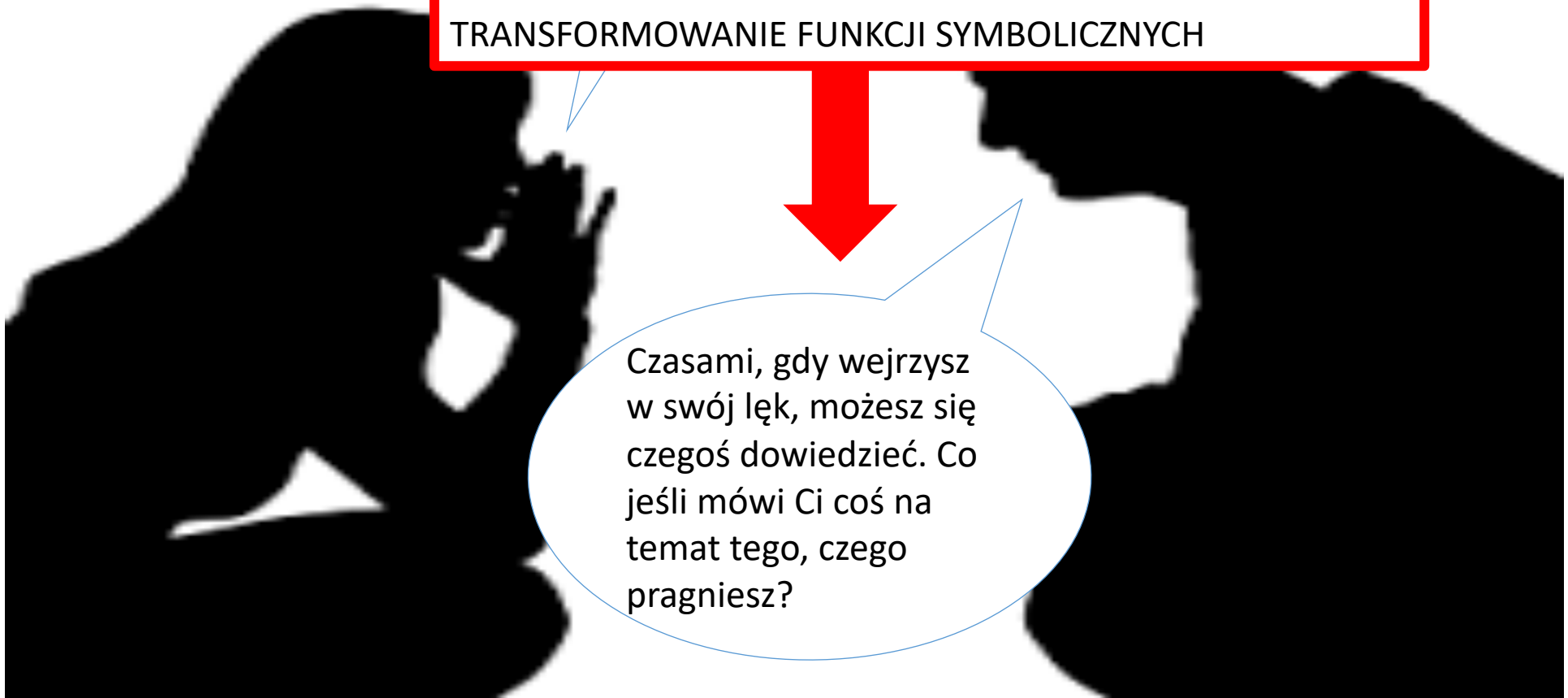
- Nie możemy niczego usunąć.

I’m scared I’ll get rejected if I get close to people.
FEAR IS NOT JUST SOMETHING TO BE AVOIDED
TRANSFORMING SYMBOLIC FUNCTIONS
If you go into fear sometimes it teaches you things. What if this fear tells you about something you want?

Boję się, że zostanę odrzucona jeśli zbliżę się do ludzi.

LĘK NIE JEST CZYMŚ, CO NALEŻY JEDYNIE UNIKAĆ

TRANSFORMOWANIE FUNKCJI SYMBOLICZNYCH



Czasami, gdy wejrzysz w swój lęk, możesz się czegoś dowiedzieć. Co jeśli mówi Ci coś na temat tego, czego pragniesz?

- How do we alter the symbolic context of clients' behaviours?

- Addition is far more useful than subtraction.

- Jak zmieniamy symboliczny kontekst zachowań naszych klientów?

- Dodawanie jest o wiele bardziej użyteczne niż ujmowanie.

Why is coherence an issue?

- A key aspect of language is coherence or sense-making
- Coherence means that the language community teaches us that what we say should be internally coherent or non-contradictory
- Relational framing also has this quality
- Kluczowym aspektem języka jest spójność lub odkrywanie znaczenia
- Spójność oznacza, że społeczność posługująca się językiem uczy nas, co powinniśmy mówić, by być wewnętrznie spójnym lub sobie nie zaprzeczać
- Ramowanie relacyjne również posiada ten wymiar jakościowy

Ciemna strona spójności
The dark side of Coherence

- Na przykład, jeśli osoba doświadczyła powtarzających się porażek, uznaje siebie za porażkę, co jest spójne z jej bezpośrednim doświadczeniem.

- For example, if a person has experienced repeated failures, concluding that they *are* a failure is coherent with their direct experience.

Functional coherence Funkcjonalna spójność

- Improve clients ability to make sense of their life -- functional coherence

- Popraw zdolność klientów do odnajdywania znaczenia w ich życiu do Improve clients – funkcjonalna spójność

How does the clinical RFT framework apply to the self?

Jak kliniczna rama RFT odnosi się do self?

Context sensitivity – this is about being sensitive to my own experience, self as process

Wrażliwość kontekstowa– wiąże się z byciem wyczulonym na własne doświadczenie, ja-jako-proces

Functional coherence – my story about myself is only useful as far as it is workable

Funkcjonalna spójność– moja historia o mnie jest przydatna tylko wtedy, gdy mi służy.

Where is your ‘self’?
Gdzie jest twoje poczucie ja?

Ferrari et al 2008

Wczoraj tak się stresowałam, że nie byłam sobą!
To kim byłaś?

Social animals…

- So language is responding to abstract relations
- Język polega na odnoszeniu się do abstrakcyjnych

- So what does tha… …f’?
- Jaki to ma zw…

‘I think th…
I am’ ‘My…
więc jeste…

No Rene – you learn to verbally discriminate your own behavior from others behavior - therefore you are
Nie Rene – uczysz się werbalnie rozróżniać swoje zachowanie od zachowania innych dzięki czemu jesteś.

Skinners vs CBS Interpretation of Self
Interpretacja poczucia ja Nauki kontekstualno-behawioralne vs. Skinner

- ‘There is a difference between behaving and reporting that one is behaving or reporting the causes of one’s behavior.’ (pp. 34-35).
- ‘ Jest różnica pomiędzy zachowywaniem się i opisywaniem, że ktoś się zachowuje w dany sposób lub opisywaniem przyczyn swojego zachowania.’ (pp. 34-35).

- Something more to it than this…‘[S]elf is not simply behaving with regard to [ones] behavior but is behaving verbally with regard to [ones] behavior…’ (Hayes, Barnes-Holmes & Roche, 2001)
- Coś więcej niż tylko słowa wyżej…‘[S]elf nie jest po prostu zachowywaniem się w odniesieniu do własnego zachowania, ale jest werbalnym zachowywaniem się w odniesieniu do własnego zachowania…’ (Hayes, Barnes-Holmes & Roche, 2001)

Self-ing

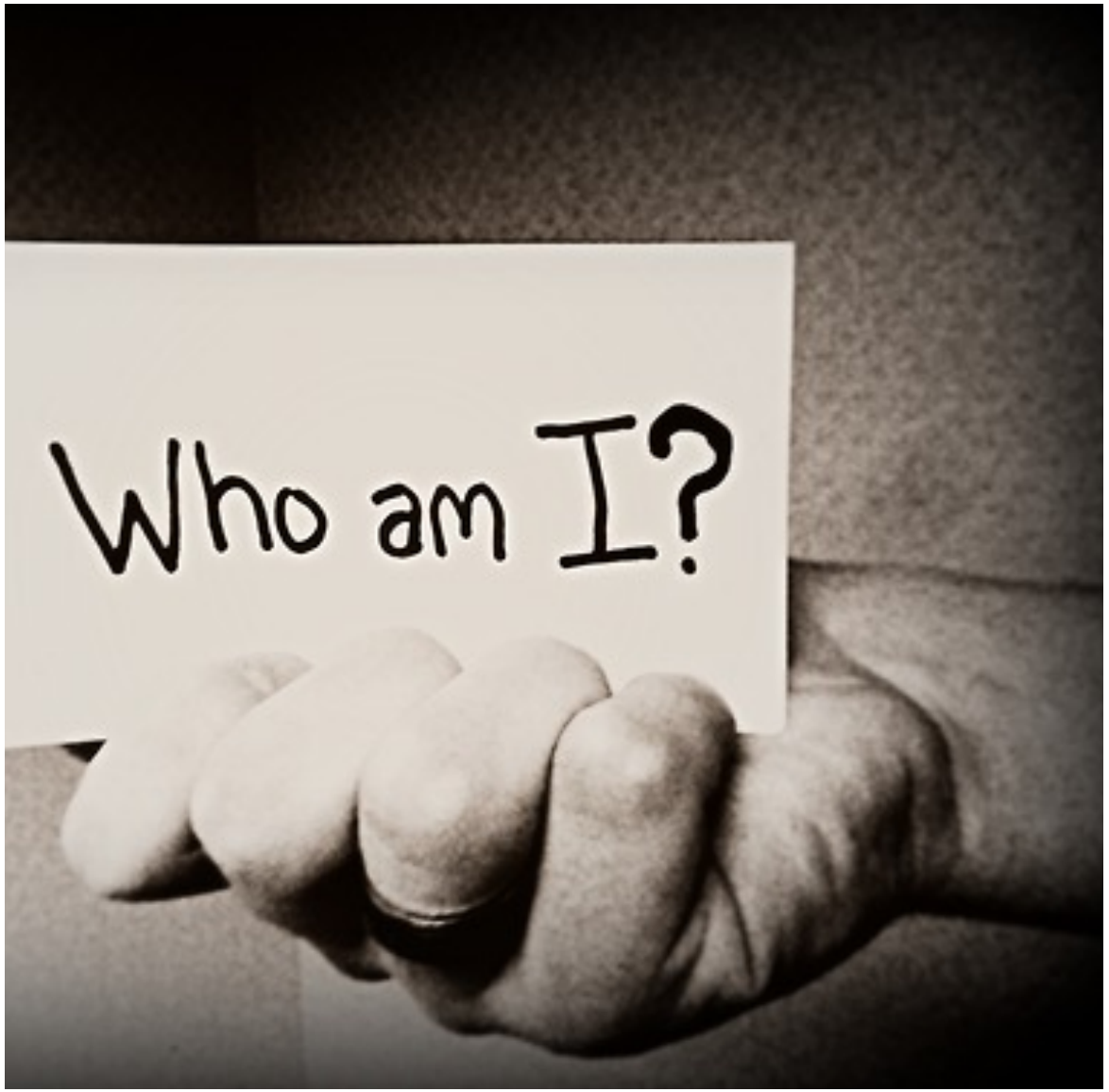
- We define the self as an action (i.e., verbal responding to one's own responding) and not as an entity.
- Definiujemy self jako działanie (tj. werbalne ragowanie na własne reagowanie) a nie jako oddzielny byt.

- Hence, it is arguably more appropriate within our approach to use the term 'self-ing' (i.e., a verb) rather than 'the self' (i.e., a noun)
- Stąd prawdopodobnie bardziej odpowiednie jest stosowanie w naszym podejściu pojęcia „self-ing" (czasownika) niż „self" (rzeczownika)

Transformation of functions through relational framing of one's own responding

Transformacja funkcji poprzez ramowanie relacyjne własnego reagowania

Relational Frame Theory and the Self
Teoria ram relacyjnych i poczucie ja



Ramowanie relacyjne własnego reagowania…

- Jestem zabawny (koordynacja)
- Nie jestem mądry (odróżnienie)
- Jestem daleki od bycia artystą (przeciwieństwo)
- Jestem liderem (hierarchia)
- Jestem bardziej elegancki od ciebie (porównanie)

Relational Framing of Ones own Responding…

- I am funny (coordination)
- I am not smart (distinction)
- I am anything but artistic (opposition)
- I am a leader (hierarchy)
- I am more stylish than you (comparison)

- Write down three descriptions of yourself
- Add ER to the end of them – smarter
- Ask yourself – is this true in all contexts, with everyone?
- Do I need this to be true?
- I am / I am not

- Zapisz trzy opisy siebie (przymiotniki)
- Dodaj szy/sza do każdego z nich, głupi - głupszy
- Zapytaj sam(a) siebie – czy to jest prawda we wszystkich kontekstach, w odniesieniu do wszystkich ludzi?
- Czy musi to być prawdą?
- Jestem/ Nie jestem

A sense of self and a sense of other develop in tandem
Poczucie ja i poczucie innych rozwijają się w tandemie

- Where are you now?
- Where were you then?
- What am I doing?
- If I was you what would I be doing now?

- Gdzie jesteś teraz?
- Gdzie byłeś wtedy?
- Co robię?
- Gdybym był tobą to, co bym teraz robił?

DEICITC RELATIONS:

I vs YOU (interpersonal)

HERE vs. THERE (spatial)

NOW vs. THEN (temporal)

RELACJE DEIKTYCZNE:

JA vs TY (interpersonalna)

TUTAJ vs. TAM (przestrzenna)

TERAZ vs. WTEDY (czasowa)

Co jadłaś na śniadanie?
JA jadłam banana na śniadanie
Nie, głuptasie JA ja jadłam banana na śniadanie

As a child begins t wn behavior…

I feel sad

mpare it with that of others…

I am not as happy as you

I am a depressed person!

a concept of self

Gdy dziecko zaczyna coraz bardziej odnosić swoje zachowanie…

Czuję się szczęś…i porównywać je z innymi…

Czuję się smutny

Jestem bardzi…
szczęśliwy ni…

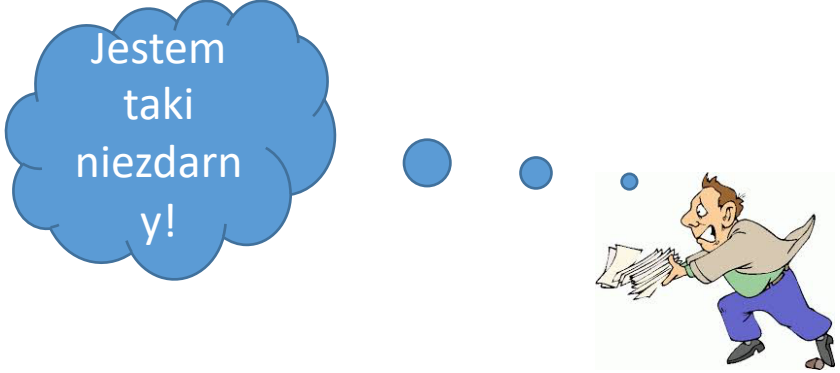
Nie jestem tak szczęśliwy, jak ty

…zaczyna mieć poczucie ja

Jestem szczęśliwą osobą!

Jestem osobą z depresją!

The Verbal Self Werbalne self



- The world becomes increasingly verbal and this becomes integral to everything that the person does.

- Naturally, even a person's own behaviour becomes part of this network of relationally transformed stimuli.

- Świat staje się mocno zwerbalizowany i to jest integralne ze wszystkim, co dana osoba robi.

- W naturalny sposób, nawet zachowanie danej osoby staje się częścią sieci bodźców poddanej relacyjnej transformacji.

The Verbal Self Concept
Werbalne poczucie ja

- The self becomes a concept
- Experiences we perceive are quickly evaluated and categorized

- Thus, not only do we take perspective on our experiences, and notice these experiences, but we also build and derive networks around these experiences.

- However, people around us reinforce us less for noticing the perspective than for noticing the content of this experience and how we evaluate it.

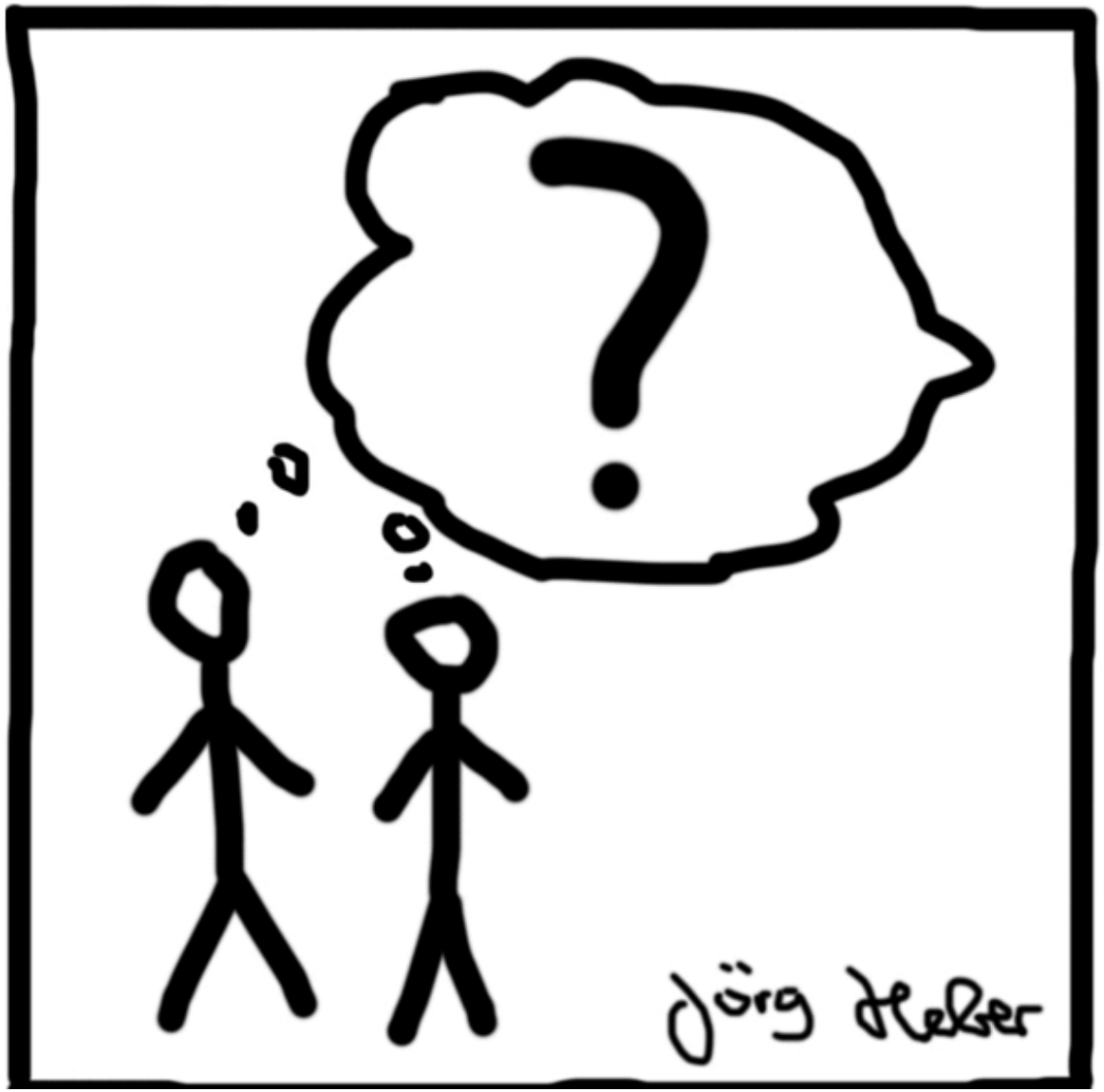
- Ja staje się pojęciem

- Obserwowane doświadczenia są poddawane szybkiej ocenie i kategoryzacji
- Stąd, oprócz zauważania i przyjmowania perspektywy względem naszych doświadczeń, budujemy oraz wywodzimy sieci wokół tychże doświadczeń.

- Jednakże, ludzie wzmacniają nasze zachowania mniej za zauważanie perspektywy niż za zauważanie treści doświadczenia i tego, jak je oceniamy.

Noticing Perspective

Zauważanie perspektywy



ACT i trzy rodzaje poczucia ja

ACT and the three selves

Ja jako treść

Ja jako nieustający proces

Ja jako kontekst

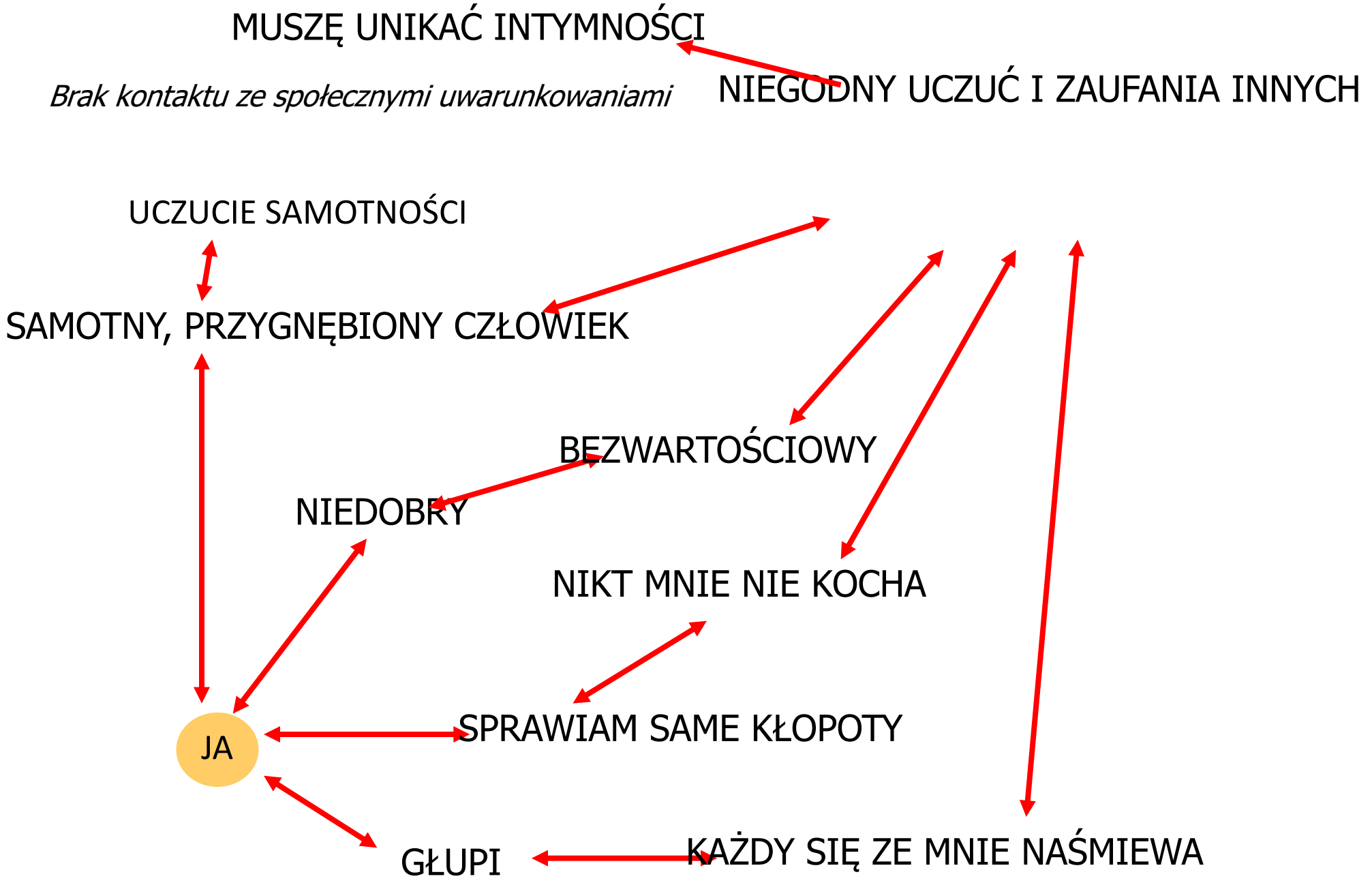
Self as Content
Ja-jako-treść

Self as Content

Identifying the story

Ja jako treść

Identyfikowanie narracji


MUSZĘ UNIKAĆ INTYMNOŚCI
Brak kontaktu ze społecznymi uwarunkowaniami
NIEGODNY UCZUĆ I ZAUFANIA INNYCH
UCZUCIE SAMOTNOŚCI
SAMOTNY, PRZYGNĘBIONY CZŁOWIEK
BEZWARTOŚCIOWY
NIEDOBRY
NIKT MNIE NIE KOCHA
JA
SPRAWIAM SAME KŁOPOTY
GŁUPI
KAŻDY SIĘ ZE MNIE NAŚMIEWA

Exercise

- What kind of ***self-descriptive*** _____ do you fuse with?
  - judgements e.g., about body, personality, weaknesses, roles
  - beliefs
  - self-limiting attitudes – e.g., I can't do X because of Y
  - predictions about the future

Pułapka spójności!

Brak wrażliwości na kontekst!

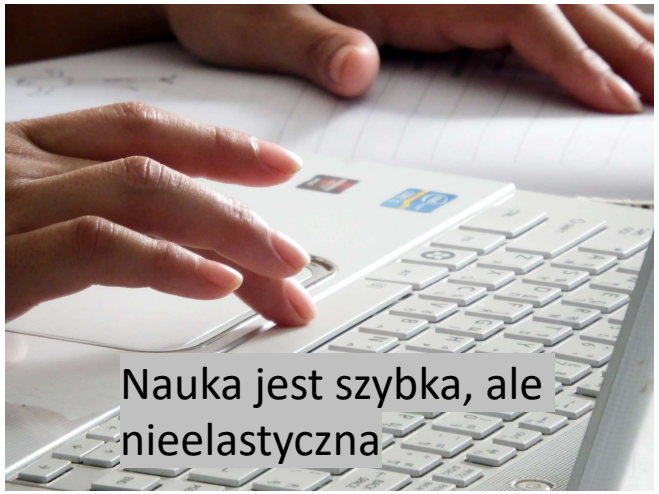
Podążanie za zasadami
Rule Following

- An important phenomenon facilitated by language is rule following.
- Verbal humans are able to act in accordance with verbally-specified, rather than directly experienced, contingencies.
- We can generate rules for ourselves to follow and rules about who we should be and what we should do….

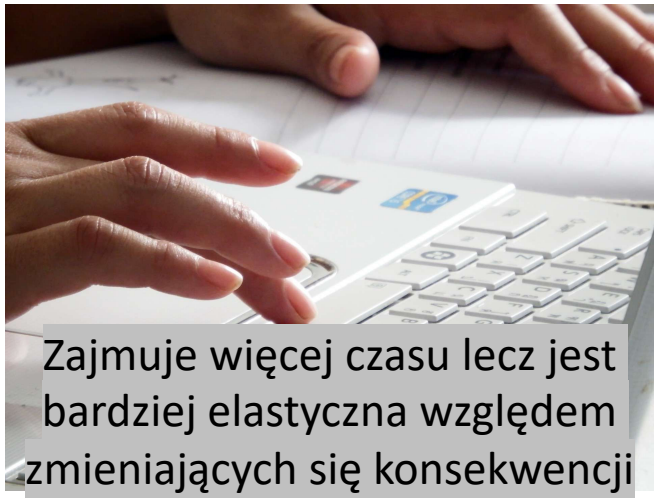
- Dzięki językowi możliwe jest podążanie za zasadami.
- Werbalni ludzie potrafią postępować w zgodzie z werbalnie określonymi, a nie bezpośrednio doświadczanymi, uwarunkowaniami.
- Możemy sami dla siebie tworzyć zasady, za którymi będziemy podążać, np. kim powinniśmy być i co powinniśmy robić...

Podążanie za regułami
Szerokie dystansowanie się

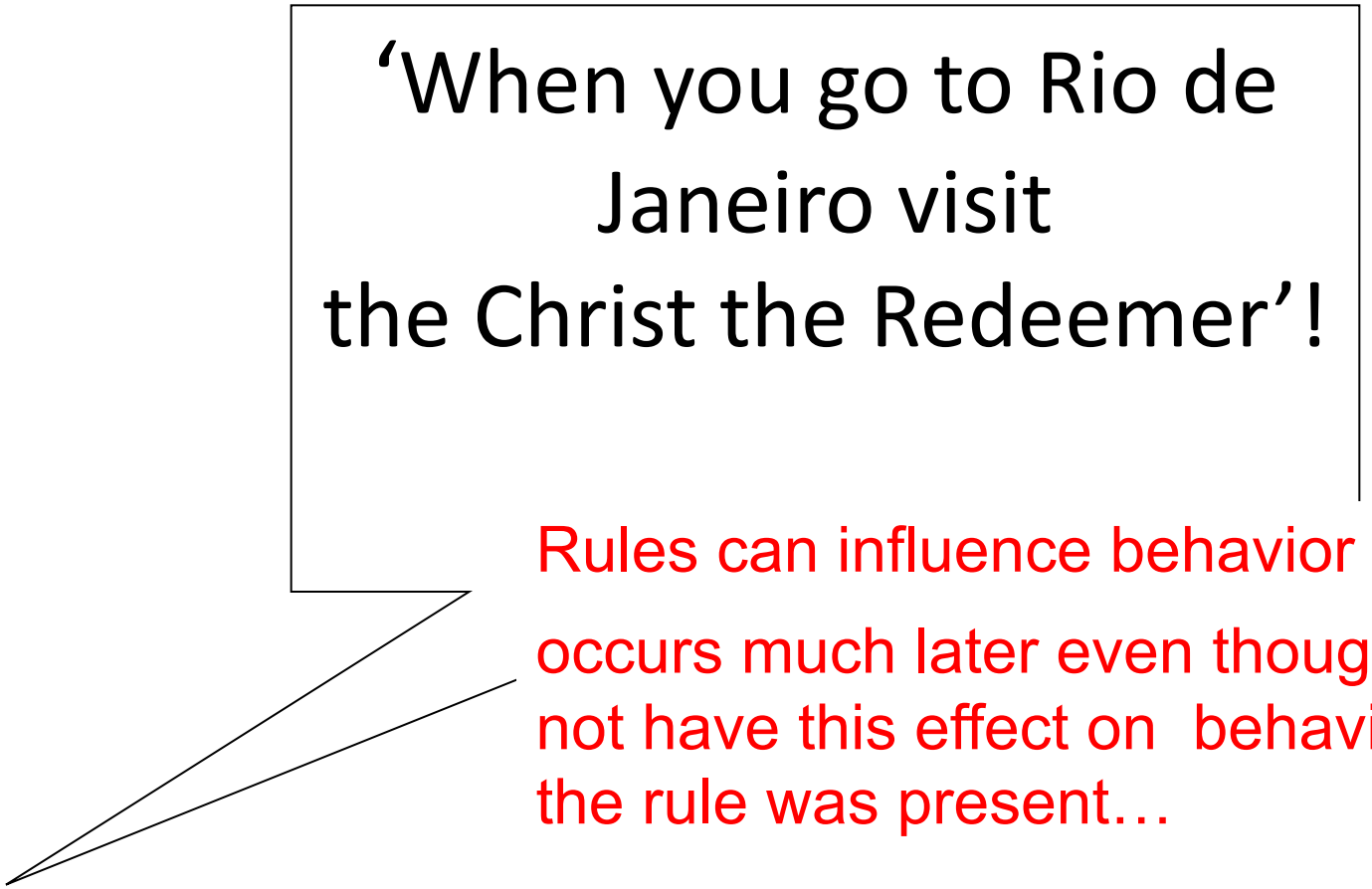
Otrzymujesz punkty za naciskanie spacji



Dowiedz się jak zdobywać punkty



‘When you go to Rio de Janeiro visit the Christ the Redeemer’!



Rules can influence behavior that occurs much later even though it did not have this effect on behavior when the rule was present…

‘Gdy wybierzesz się do Rio de Janeiro odwiedź Chrystusa Zabwiciela’!

Reguły mogą wpływać na zachowanie, które występuje dużo później w czasie mimo, że nie miały one takiego wpływu na zachowanie, gdy reguła była obecna…

Zasady przydatne i wcale nie takie przydatne!

Jeśli się pospieszę, zdążę na autobus!

If I hurry I will be able to catch the bus!

Jeśli pozbędę się mojego lęku, będę mógł robić, co zechce z moim życiem!

If I can just get rid of my anxiety, I'll be able to do what I want in my life!

Measuring Occurrences of self rules in adolescent textual responses

Qualitative coding framework for patterns of rule following in speech in a sample of adolescents

Using Atkins & Styles (2016) coding framework –

Valued Oriented Rules (e.g., 'When I am afraid I think about what is important and do what matters')

Control Oriented Rules ('e.g., When I am afraid I distract myself to feel better')

Moran & McHugh (2020)

Results

- Occurrences of control oriented self rules related to lower well-being and higher avoidance.

- Indicating that specifying rules for oneself to behave according to, in order to avoid or control unwanted or aversive outcomes, is associated with lower psychological flexibility.

Zasady gry

Każdy z nas używa określonych, podstawowych zasad o tym, jakie „jest życie," by ułatwić swoje funkcjonowanie w nim. Mimo, że te zasady są w dużej mierze umowne, traktujemy je jak prawdę absolutną. Each of us uses certain basic rules about the way "life is" to help guide our functioning. Although these rules are largely arbitrary, we tend to view them as absolute truth. Powiedzenia takie jak: „bez pracy nie ma kołaczy" lub „gdzie jest wola, jest sposób" mają znaczący wpływ na postrzeganie siebie i naszego życia.

Poproszę cię, abyś w tym ćwiczeniu „zlokalizował(a" najbardziej podstawowe zasady (być może w formie porzekadeł), które mają na ciebie wpływ w jednym z obszarów wymienionych poniżej.

1. Zasady dotyczące relacji z innymi (np. zaufanie, lojalność, współzawodnictwo).

2. Zasady o tym, że wewnątrz czujesz się źle.

3. Zasady o twojej relacji z samym/samą sobą.

RULES OF THE GAME EXERCISE

Each of us uses certain basic rules about the way “life is” to help guide our functioning. Although these rules are largely arbitrary, we tend to view them as absolute truth. Sayings such as “No pain, no gain” or “Where there’s a will, there’s a way” have a profound impact on how we view ourselves and life itself.

In this exercise, please take some time to “locate” the most basic rules (perhaps in the form of sayings) with which you operate in one of the content areas listed here.

1. Rules about relationships with other people (e.g. trust, loyalty, competition).

2. Rules about feeling bad inside.

3. Rules about your relationship with yourself.

GROUP RULES EXERCISE

Reason Giving
Which would you prefer?

Zauważanie treści

Chcemy pomóc innym w zauważaniu:

- Osądów (ocen, opisów samych siebie)
- Przyczyn/racjonalizacji
- Zasad

Zauważanie treści
Noticing the content

Chcemy pomóc innym w zauważaniu:

We want to help people notice:

- Judgements (evaluations, self descriptions)
- Reasons
- Rules

Osądów (ocen, opisów samych siebie)

Przyczyn/racjonalizacji

Zasad

Day 3

ACT i trzy rodzaje poczucia ja

ACT and the three selves

Ja jako treść

Ja jako nieustający proces

Ja jako kontekst

The emergence of self

I am

I think of

I go

I touch

I see

I hear

I eat

The emergence of self

I am [illegible]

I think of [illegible]

I go [illegible]

I touch [illegible]

I see [illegible]

I [illegible]

The emergence of self

I am

I think of

I go

I touch

I

The emergence of self

I am

I think of

I go

I

The emergence of self

I think of

I go

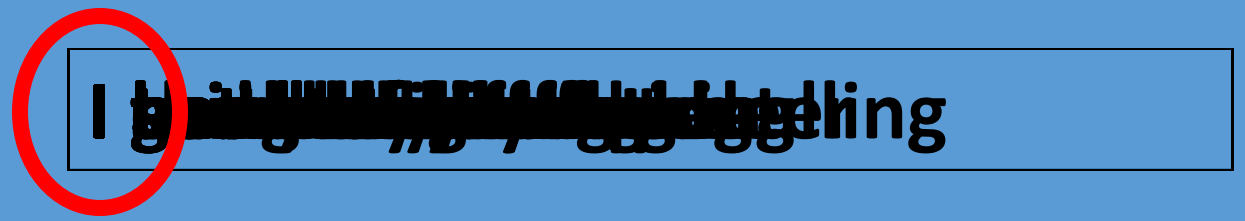
I

The training of perspective

I go [illegible]

I [illegible]

The emergence of self



When our content traps us…
Kiedy nasza treść nas więzi…

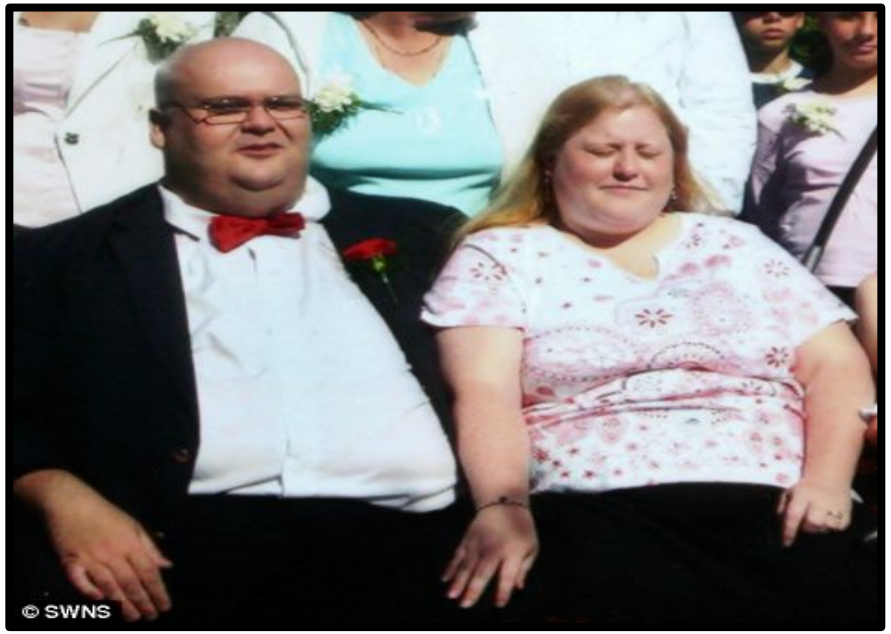
- I’m unworthy / Nie jestem tego wart
  - When you see a promotion opportunity at work
  - Kiedy dostrzegasz szanse na awans w pracy

- I’m honest / Jestem uczciwy
  - Your best friend asks – ‘does my bum look big in this?’
  - Twój najlepszy przyjaciel pyta – ‚czy mój tyłek wygląda w tym na wielki?’

- I’m a hard worker / Jestem pracowity
  - When there is a social event on that is near a deadline
  - Kiedy zbliża się termin spotkania towarzyskiego

- I’m good at my job / Jestem dobra w swojej pracy
  - When you don’t get promoted
  - Kiedy nie dostajesz awansu

Laura Skye & Dave Barmy



ACT i trzy formy poczucia ja

ACT and the three selves

Ja jako treść

Ja jako nieustający proces

Ja jako kontekst

Self as Process
Ja jako proces

Self as Process Ja jako proces

- Self-as-process, or the knowing self, is the ongoing, verbal discrimination of the psychological events that we experience as they occur in the moment.
- The knowing self feeds self as content
- AND is also necessary to contact ‘self-as-context’

Ja jako proces lub obserwujące ja, jest rozciągającym się w czasie, werbalnym rozróżnianiem zdarzeń psychologicznych, których doświadczamy, gdy tej pojawiają się w danej chwili.
verbal discrimination of the psychological events that we experience as they occur in the moment.

Wiedzące ja ubogaca ja jako treść

Jest także niezbędne celem skontaktowania się z ja jako kontekst.

Ja jako proces oraz relacje podobieństwa i zróżnicowania
Self as Process and Same as and Different relations

- W terapii, te rodzaje ram relacyjnych są często wykorzystywane, by pomagać klientom w nazywaniu i rozróżnianiu ich myśli, uczuć i doznań
- Jeśli umiejętność nazywania jest słaba lub idiosynkratyczna, ciężko jest uzyskać to, czego chcemy

- In therapy, these types of relational frames are often used to help clients label and discriminate among their thoughts, feelings, and sensations

- If the skill of naming is weak or idiosyncratic, it is hard to get what we want

Self as Process and Same as and Different relations
Ja jako proces oraz relacje podobieństwa i zróżnicowania

- W terapii, te rodzaje ram relacyjnych są często wykorzystywane, by pomagać klientom w nazywaniu i rozróżnianiu ich myśli, uczuć i doznań
- Jeśli umiejętność nazywania jest słaba lub idiosynkratyczna, ciężko jest uzyskać to, czego chcemy

- Naming my experiences is a key process in developing sensitivity to the context
- If these language skills are weakly developed we have difficulty predicting and understanding the causes and consequences of our behavior

How do self as process problems emerge? Issues with discriminating own experiences

- Dominance of pliance
- Absence of emotional talk
- Avoidance (emerging later in life)
- Deliberation distortion (caregiver says anxiety is weakness)

- Dominacja podporządkowania się
- Absencja rozmowy o charakterze emocjonalnym
- Unikanie (pojawiające się na późniejszym etapie życia)
- Zniekształcenie przezorności (opiekun stwierdza, że lęk jest słabością)

- ciasny
- *rozluźniony*
- *bolący*
- *lekki*
- *ciężki*
- *ograniczony*
- *zrelaksowany*
- *komfortowy*
- *ciepły*
- *zimny*

tight

loose

achy

sore

light

heavy

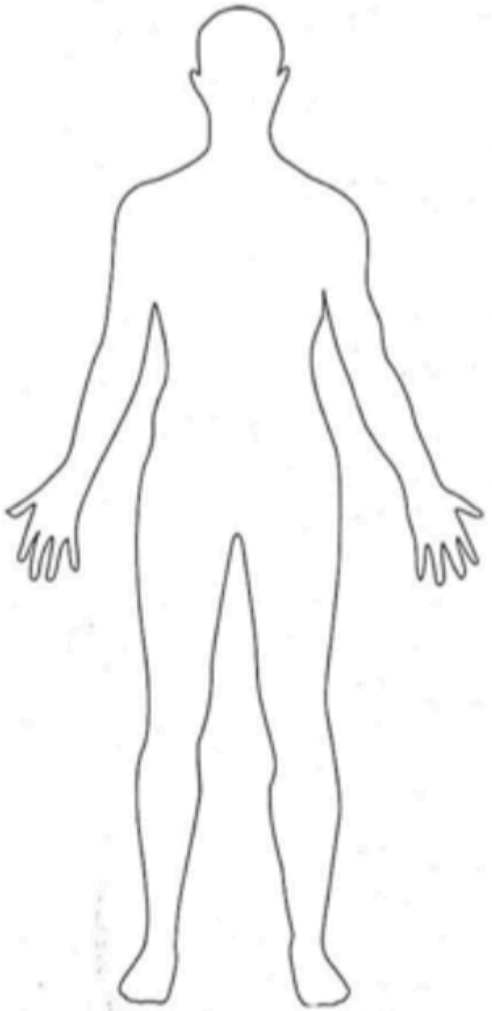
constricted

relaxed

comfortable

warm

cold



How to develop self as process

- Pick a relatively non challenging emotional fluctuation for the client to notice and acknowledge.

- *Close your eyes, sit so that your back is away from the chair or straight and upright. Now become aware of your breathing. You don't need to try to control it. Just let yourself breath in and out, let yourself feel how it feels. Witness your breath. Try to be with your breathing for the next minute. If at some time you think that it is silly or boring just let yourself sit there and notice that these are thoughts. Now hold your nose with your thumb and hand – notice what this feels like. Let go of your nose and notice if your feeling changes.*

- Wybierz relatywnie mało konfrontujący aspekt emocjonalnego doświadczenia klienta, aby go zauważać i uznawać jego obecność.

- *Zamknij oczy i siedź tak, by plecy nie opierały się na krześle, albo by zostawały wyprostowane. Zdaj sobie sprawę ze swego oddychania. Nie musisz go kontrolować. Po prostu pozwól sobie wdychać i wydychać, pozwól sobie poczuć, jakie to uczucie. Bądź świadkiem swego oddychania. Postaraj się pozostać z nim przez następną minutę. Jeśli w którymś momencie pomyślisz, że to głupie lub nudne, po prostu pozwól sobie siedzieć z tym i zauważać, to są myśli. A teraz złap swój nos między kciukiem a dłonią – zauważ, jakie to uczucie. A teraz puść nos i zauważ, czy to wrażenie się zmienia.*

Relacje I HERE NOW

- Understanding the perspective of others involves responding from my perspective here and now as distinct to the perspective of other there and then
- Deictic relations
  - I-YOU (interpersonal)
  - HERE-THERE (spatial)
  - NOW-THEN (temporal)

- Rozumienie cudzych perspektyw wiąże się z reagowaniem z mojej perspektywy tutaj-teraz jako innej niż cudza perspektywa tam-wtedy
- Relacje deiktyczne
  - JA-TY (interpersonalna)
  - TUTAJ-TAM (przestrzenna)
  - TERAZ-WTEDY (czasowa)

Przykładowe zadania o różnym poziomie złożoności: Relacje deiktyczne

Simple

- I have an orange and you have an apple
- What do I have?

Reversed

- If I was you and you were me
- What do you have?

Double reversed

- Yesterday you had an orange and today you have an apple.
- If I was you and you were me and now was then and then was now.
- What did you have then?

Proste

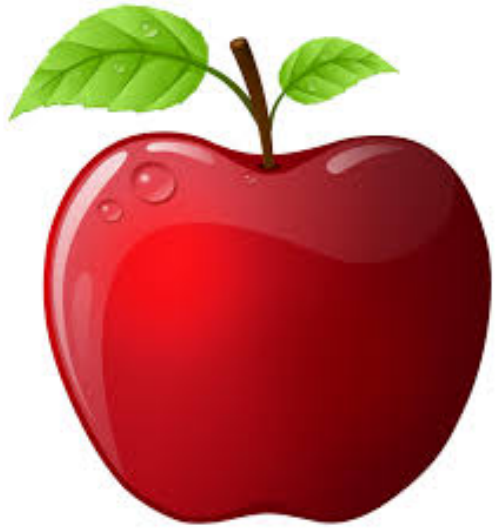
- Mam pomarańczę, a ty masz jabłko
- Co mam ja?

Odwrócone

- Gdybym był tobą, a ty byłbyś mną
- Co ty masz?

Podwójnie odwrócone

- Wczoraj miałeś pomarańczę, a dziś masz jabłko
- Gdybym był tobą, a ty byłbyś mną, i gdyby teraz było wtedy, a wtedy było teraz
- Co miałbyś wtedy?



TIPS for Training Perspective Relations

Rady na temat treningu relacji związanych z perspektywami

1). Certain prerequisite skills need to be in place

Joint attention, social referencing, tacting, relations of coordination, relations of distinction, what questions)

Pewne wymagane umiejętności muszą być już obecne

- Wspólna uwaga, społeczne konwencje, tacting, relacje równoważności, odróżnienia, umiejętność rozumienia pytań

2). Specify who I and YOU are referring to.

For example, 'I, the teacher, have the red brick. You, the student, have the blue brick.' Actual names can be inserted here, too. It is important from then onwards to keep the perspective constant._

Określ, do kogo odnoszą ją JA oraz TY

- Przykładowo, „Ja, nauczyciel, mam czerwoną cegłę. Ty, student, masz niebieską cegłę." Można też skorzystać z własnych imion. To ważne, aby od tego momentu utrzymać perspektywę stałą.

3). The training sequence should go from simple to complex.

- In terms of relational frames interpersonal I-YOU should be trained first, followed by spatial relations (HERE-THERE) and finally temporal relations (NOW-THEN).

Sekwencja uczenia się powinna przechodzić od prostej do złożonej

- W ramach ram relacyjnych interpersonalne JA-TY powinno być uczone jako pierwsze, następnie relacje przestrzenne (TUTAJ-TAM), a wreszcie relacje czasowe (TERAZ-WTEDY)

Rady na temat treningu relacji związanych z perspektywami

4). Physical prompts can be incorporated and then faded out to aid the learner.

5). The mastery criterion (recommended six) consecutively correct should be without additional prompts.

6). The practitioner should always ensure that generalization to novel sets is tested before moving on to more complex tasks and/or new relation types.

4). Można wykorzystać fizyczne bodźce celem ułatwienia pracy uczącemu się, a później stopniowo z nich rezygnować

5). Kryterium kompetencji (zalecane sześć pod rząd) powinno zajść bez dodatkowych pomocy

6). Praktyk zawsze powinien upewnić się, że zaszło uogólnienie na nowe zbiory, zanim przejdzie się do bardziej złożonych zadań i/lub nowych typów relacji.

Ocena i trening rozróżniania doświadczeń (Assessing and training discrimination of experiences)

- “Co to za uczucie?”
- “Kiedy czułeś się szczęśliwy?”
- Jeśli pytania zdają się trudne lub młody klient okazuje nieśmiałość, dodaj coś osobistego lub śmiesznego: „Rozbawiło mnie, kiedy po raz pierwszy się zobaczyliśmy i powiedziałeś, że lubisz *Gwiezdne Wojny*, ponieważ uwielbiam takie filmy!”

- “What feeling is this?”
- “When is a time you felt happy?”
- If this question is difficult or the young client is shy, interject with something personal or funny: “I was happy when we first met and you told me you like *Star Wars* because I love those movies!”

Self as Context

Ja jako kontekst

Self as Context Definition

Ja jako kontekst Definicja

- In the broad sense, self as context has been described as a process involving '…the coming together and flexible social extension of deictic framing – especially I HERE NOW – to enable observation or description from a particular point of view that facilitates as outcome a wide variety of experience including defusion, acceptance, compassion, empathy, theory of mind and a transcendent sense of self' (Hayes, 2011).

- W szerokim rozumieniu, ja jako kontekst opisuje się jako proces wiążący się „ze zbieganiem się i elastycznym społecznym wpływem ramowania deiktycznego – zwłaszcza JA TUTAJ TERAZ – aby umożliwić obserwację ze szczególnego punktu widzenia, co w efekcie umożliwia szeroki zakres doświadczeń, wliczając w to defuzję, akceptację, współczucie, empatię, teorię umysłu oraz transcendentne poczucie Ja" (Hayes, 2011)

Self as Context Exercises | Ćwiczenia Ja jako kontekstu

Obserwujące Ja

Ćwiczenia związane z troską o siebie

Ćwiczenia mindfulness

Przyszły Ty

Metafora szachownicy

Przyjmowanie różnych perspektyw

Wewnętrzne dziecko

Kto zauważa to?

How can we find a balance between stability in the self and variability in the behavioural repertoire?

Jak możemy znaleźć równowagę między stabilnością znajdowaną w poczuciu Ja, a zmiennością w repertuarze behawioralnym?

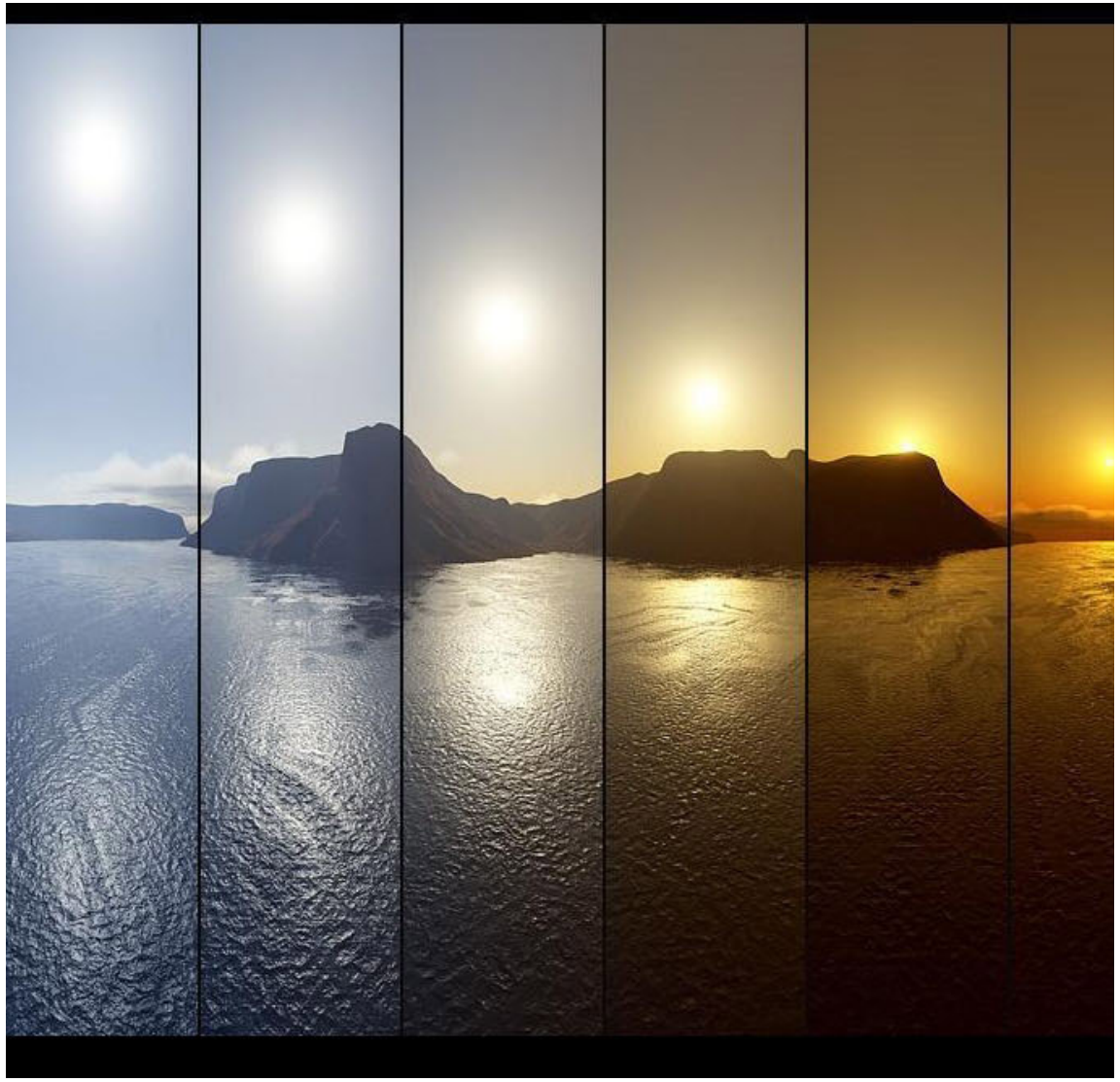
Metafora aparatu

A stable position allows you to get a better perspective on things.

You can think of it like when a cameraman uses a camera to photograph natural patterns in which the camera is left on and just left there in position for hours or days. Later the cameraman can speed the time up and see patterns of activity of birds or animals or patterns of light that might otherwise not be visible. The camera is like the stable sense of perspective that exists even though what it takes pictures of change across time.

Stabilna pozycja pomaga zdobyć lepszą perspektywę

Można o niej myśleć jak o tym, kiedy fotograf korzysta z aparatu, aby ująć obraz natury, kiedy aparat jest zostawiany w miejscu przez godziny lub dni. Później może on przyspieszyć upływ czasu i dostrzegać schematy aktywności ptaków lub zwierząt lub schematy przechodzenia światła, które bez tego nie byłyby widoczne. Aparat jest jak stabilna perspektywa, która istnieje, nawet mimo tego, że to, czemu robi ona zdjęcia, zmienia się w czasie.



Self as Context - Flexible Self-ing- How to Do It

Target	Example
The variety of experience: **I as various**	How do you feel now, and now and now? Remember different situations and moments of your life. How did you feel then? Is that different to how you feel now?
Stability in a sense of perspective: **I as perspective**	Notice who is noticing thoughts, sensations and feelings across a variety of experiences in your life e.g., last summer, five years ago, when you were a teenager. Notice who is noticing the experiences of you today, yesterday, in a year's time
Distinction and hierarchical relations: **I as container**	Your experiences are part of you You are the container of all your experiences
Able to respond in line with values in action: **I as flexible**	Given your history it is not surprising that you made these choices. Now with this knowledge (that your experiences are only part of you) what can you do that is in line with what matters to you? (i.e., you are able to respond)

Self as Context - Flexible Self-ing- How to Do It

Target	Example
Różnorodność doświadczeń: **Ja jako zmienność**	Co czujesz teraz? A teraz? A teraz? Przypomnij sobie różne sytuacje i momenty z twojego życia. Jak się wtedy czułeś/czułaś? Czy teraz czujesz się inaczej?
Stabilność w poczuciu perspektywy: **Ja jako perspektywa**	Zauważ, kto zauważa myśli, odczucia i uczucia podczas różnych doświadczeń w twoim życiu, np. zeszłego lata, pięć lat temu, kiedy byłeś/byłaś nastolatkiem/nastolatką. Zauważ kto zauważa twoje doświadczenia siebie dziś, wczoraj, kto je zauważy za rok
Odrębność i relacje hierarchiczne: **Ja jako pojemnik**	Twoje doświadczenia są częścią ciebie Jesteś pojemnikiem dla wszystkich twoich doświadczeń
Umiejętność reagowania w zgodzie z wartościami w działaniu: **Ja jako elastyczność**	Znając twoją historię, nie dziwi, że dokonałeś/dokonałaś takich wyborów. Posiadając tę wiedzę (że twoje doświadczenia są tylko częścią ciebie) co możesz zrobić takiego, co byłoby w zgodzie z rzeczami dla ciebie ważnymi? (tzn jak jesteś w stanie zareagować)

I as Various

Ja jako zmienność

Help the client notice the flow of experiences

Pomóż klientowi zauważyć strumień doświadczeń

Help the client stop moving

Pomóż mu przestać się ruszać

Formal meditation can do this

Może tego dokonać formalna medytacja

Via language – right now, and now and now in this moment

Za pomocą języka – właśnie teraz, teraz, to jest właśnie ten moment

I as Various

Ja jako zmienność

- We can help the client become aware of the variability of their experience by getting them to bring to mind different views they hold about themselves at different times, with different people and in different situations

- Możemy pomóc klientowi w uświadomieniu sobie zmienności własnych doświadczeń poprzez sprawienie, aby przypomniał sobie o różnych poglądach, które miał na swój temat w różnych okresach swojego życia, w towarzystwie różnych ludzi i w różnych sytuacjach

Wideo na temat zmienności perspektywy

Exercise
Ćwiczenie

- In breakout rooms
- Client: Indicate that you believe you are constantly feeling or being a certain way
- Therapist: Help the client to notice the variability of their experience in session:
  - by tracking it here and now as it changes

  OR
  - by looking at how they view themselves in different times, with different people

- W osobnych pokojach
- Klient: Zasygnalizuj, że według ciebie ciągle czujesz się lub funkcjonujesz w dany sposób
- Terapeuta: Pomóż klientowi zauważyć zmienność ich doświadczenia w trakcie sesji
  - skupiając się na tym, co jest teraz, oraz jak się zmienia

  LUB
  - patrząc na to, jak myślą o sobie w różnych momentach, z różnym ludźmi

I as Perspective

Ja jako perspektywa

- Noticing common perspective across experience and points of view
  - You are the observer of all your experiences and views

- Zauważanie wspólnej perspektywy pomiędzy różnymi doświadczeniami oraz punktami widzenia
  - Jesteś obserwatorem wszystkich swoich przeżyć i poglądów

I as Perspective Exercise

- Client – be a client with a rigid label or view of themselves at the moment
- Therapist – help the client:
- Noticing common perspective across experience
  - You are the observer of all your experiences or views

Ja jako perspektywa Ćwiczenie

- Klient – bądź klientem w danym momencie ze sztywną oceną lub poglądem na własny temat
- Terapeuta – pomóż klientowi:
- Zauważanie wspólnej perspektywy pomiędzy różnymi doświadczeniami oraz punktami widzenia
  - Jesteś obserwatorem wszystkich swoich przeżyć i poglądów

I as Perspective via perspective relations

Ja jako perspektywa poprzez relacje związane ze zmianą perspektywy

Perspective 1

- Think of a time when you were in distress that someone invalidated your pain?
- Contact how you felt at that time

Perspective 2

- Think of a time when you invalidated someone else's pain when they were distressed
- Now contact how you felt then
- Now contact how they felt then

Contacting what you would do differently

- Now imagine yourself going back in time and responding differently to this person

Perspektywa 1

- Pomyśl o stresującym momencie, gdy ktoś unieważnił twój ból?
- Nawiąż więź z tym, jak czułaś się w owym czasie

Perspektywa 2

- Pomyśl o momencie, kiedy ty unieważniłaś czyjeś cierpienie, kiedy byli zestresowani
- Teraz nawiąż więź z tym, jak czułaś się wówczas
- Teraz nawiąż więź z tym, jak ta osoba się czuła

Nawiązywanie więzi z tym, co byś zrobiła inaczej

- Now imagine yourself going back in time and responding differently to this person

Day 4

Target	Example
The variety of experience: **I as various**	How do you feel now, and now and now? Remember different situations and moments of your life. How did you feel then? Is that different to how you feel now?
Stability in a sense of perspective: **I as perspective**	Notice who is noticing thoughts, sensations and feelings across a variety of experiences in your life e.g., last summer, five years ago, when you were a teenager. Notice who is noticing the experiences of you today, yesterday, in a year's time
Distinction and hierarchical relations: **I as container**	Your experiences are part of you You are the container of all your experiences
Able to respond in line with values in action: **I as flexible**	Given your history it is not surprising that you made these choices. Now with this knowledge (that your experiences are only part of you) what can you do that is in line with what matters to you? (i.e., you are able to respond)

Self as Context - Flexible Self-ing- How to Do It

Target	Example
Różnorodność doświadczeń: **Ja jako zmienność**	Co czujesz teraz? A teraz? A teraz? Przypomnij sobie różne sytuacje i momenty z twojego życia. Jak się wtedy czułeś/czułaś? Czy teraz czujesz się inaczej?
Stabilność w poczuciu perspektywy: **Ja jako perspektywa**	Zauważ, kto zauważa myśli, odczucia i uczucia podczas różnych doświadczeń w twoim życiu, np. zeszłego lata, pięć lat temu, kiedy byłeś/byłaś nastolatkiem/nastolatką. Zauważ kto zauważa twoje doświadczenia siebie dziś, wczoraj, kto je zauważy za rok
Odrębność i relacje hierarchiczne: **Ja jako pojemnik**	Twoje doświadczenia są częścią ciebie Jesteś pojemnikiem dla wszystkich twoich doświadczeń
Umiejętność reagowania w zgodzie z wartościami w działaniu: **Ja jako elastyczność**	Znając twoją historię, nie dziwi, że dokonałeś/dokonałaś takich wyborów. Posiadając tę wiedzę (że twoje doświadczenia są tylko częścią ciebie) co możesz zrobić takiego, co byłoby w zgodzie z rzeczami dla ciebie ważnymi? (tzn jak jesteś w stanie zareagować)

Self as Context - Flexible Self-ing- How to Do It

I as Container / Ja jako pojemnik

- Emphasizing the hierarchical dimension of the self
  - You are the container of all your experiences
- Emphasizing the distinction between the self and the experiences
  - You are not any one experience as these will change

Podkreślenie hierarchicznego wymiaru „ja”

Jesteś pojemnikiem dla wszystkich twoich doświadczeń

Podkreślenie rozróżnienia między „ja” a doświadczeniami

Nie jesteś jedynie jednym konkretnym doświadczeniem, ponieważ te się zmieniają

Content

I

Coordination Relation (=Me)

My Thoughts
’I am silly’
‘I am caring’
’I am bad at maths’

Coordination Relation (=Me)

My Sensations
Cravings
Tingles
Cramps

Coordination Relation (=Me)

My Feelings
Jealousy
Anxiety
Sadness

Context

I

Hierarchical Relation (includes)

Hierarchical Relation (includes)

Hierarchical Relation (includes)

My Thoughts
’I am silly’
‘I am caring’
’I am bad at maths’

Coordination Relation (Mine)

My Sensations
Cravings
Tingles
Cramps

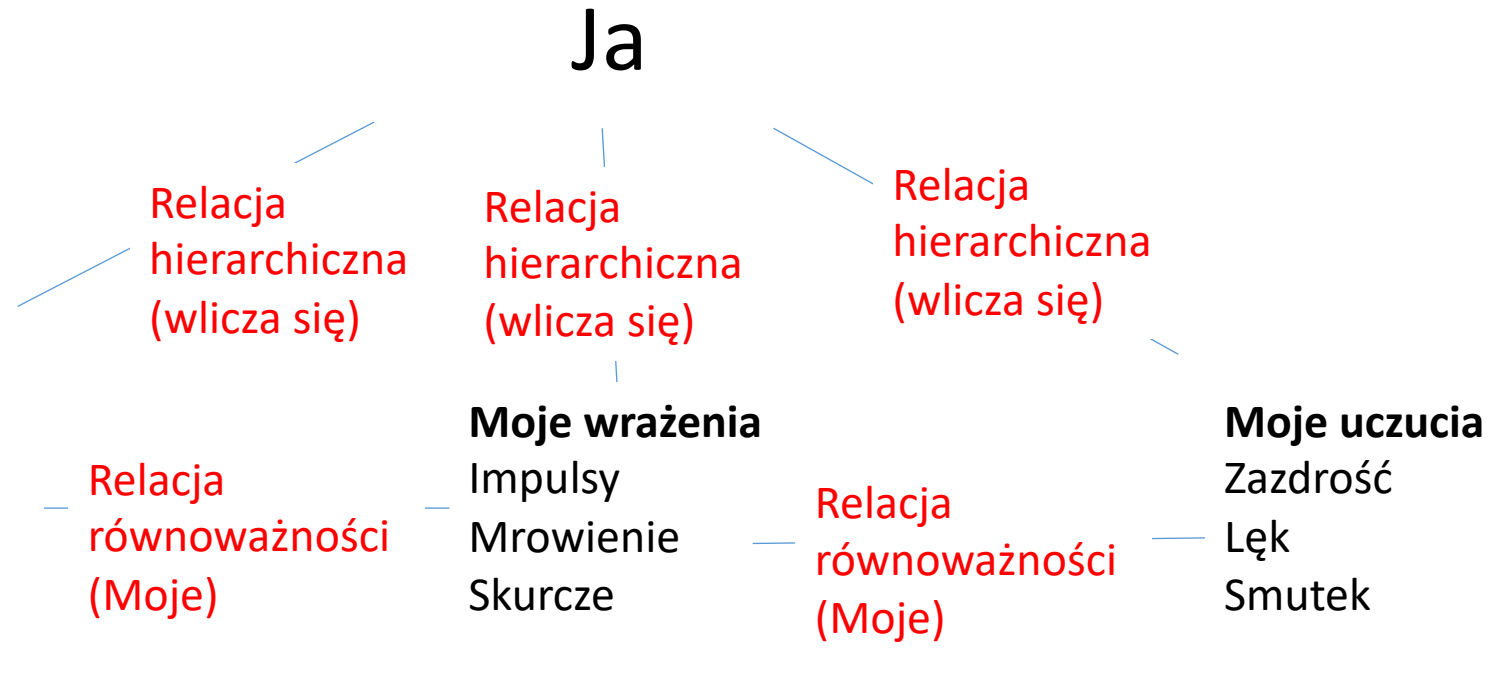
Coordination Relation (Mine)

My Feelings
Jealousy
Anxiety
Sadness

Treść

Ja — Relacja równoważności (=Ja) — **Moje myśli** ’Jestem głupia’ ‘Jestem troskliwa’ Jestem słaba w matematyce’ — Relacja równoważności (=Ja) — **Moje wrażenia** Impulsy Mrowienie Skurcze — Relacja równoważności (=Ja) — **Moje uczucia** Zazdrość Lęk Smutek

Kontekst



I as Container: Emphasizing the hierarchical dimension of the self
Ja jako pojemnik: Podkreślenie hierarchicznego wymiaru „ja”

- Deliberate use of hierarchical framing
- Leading the client to formulate her experiences as something she *has* rather than something she *is* is a good and simple way to build hierarchical relations.
- Celowe stosowanie ramowania hierarchicznego
- Prowadzenie klienta w kierunku ujmowania własnych doświadczeń jako czegoś, co posiada, a nie czegoś, czym jest, jest dobrym i prostym sposobem na budowanie relacji hierarchicznych

Hierarchy | Hierarchia

In Session Example of Hierarchy

- Client: I am really worried about presenting to my promotion team
- Therapist: Is that a big part of the decision to promote you?
- Client: Yeah, it's a major part. I get to showcase what I have done.
- Therapist: Are you proud of what you have done?
- Client: Yes.
- Therapist: What do you think the team will think of the work you have done?
- Client: They will be very happy with it but I don't know if I will do it justice in the presentation.
- Therapist: It sounds like this promotion means a lot to you.
- Client: Yes it does and I am scared it will go terribly.
- Therapist: Yes, it must be scary for you. Is it possible that this could be both a scary experience and a meaningful experience?

Przykład zastosowania hierarchii podczas sesji

- Klient: Naprawdę martwię się prezentacją w sprawie mojego awansu
- Terapeuta: Czy ma ona duży wpływ na decyzję o przyznaniu ci awansu?
- Klient: Tak, to główny jej element. Muszę przedstawić swoje osiągnięcia.
- Terapeuta: Czy jesteś z nich dumny?
- Klient: Tak
- Terapeuta: Co twoim zdaniem będzie na temat tych osiągnięć myśleć zespół decydujący o awansie?
- Klient: Będą z nich bardzo zadowoleni, ale nie wiem, czy uda mi się to oddać w mojej prezentacji.
- Terapeuta: Wydaje mi się, że ten awans bardzo wiele dla ciebie znaczy.
- Klient: Rzeczywiście, i boję się, że mi beznadziejnie pójdzie.
- Terapeuta: Tak, to musi być dla ciebie niepokojące. Czy jest możliwe, aby to doświadczenie było dla ciebie zarówno niepokojące i wartościowe?

Self Intervention:
Hierarchical versus Distinction Relations
Interwencja skupiona na *Self*: relacja hierarchiczna vs. odróżniania

- Distinction self as context
  - I-YOU and HERE-THERE explicitly facilitating distinction between self and experiences
- Hierarchical self as context
  - I-HERE-NOW contain my experiences

- LOWER LEVELS OF DISTRESS AFTER HIERARCHICAL

- Ja odrębne jako kontekst
  - JA - TY i TU-TAM wyraźnie ułatwiają rozróżnienie między „ja” a doświadczeniami
- Ja hierarchiczne jako kontekst
  - JA-TU-TERAZ zawiera moje doświadczenia

- PO RELACJI HIERARCHICZNEJ – NŻSZY POZIOM NIEPOKOJU

Foody, Barnes-Holmes, Barnes-Holmes & Luciano, 2013

Self as Context
Hierarchical versus Distinction Relations

Ja jako kontekst. Relacja hierarchiczna vs. relacja odróżniania

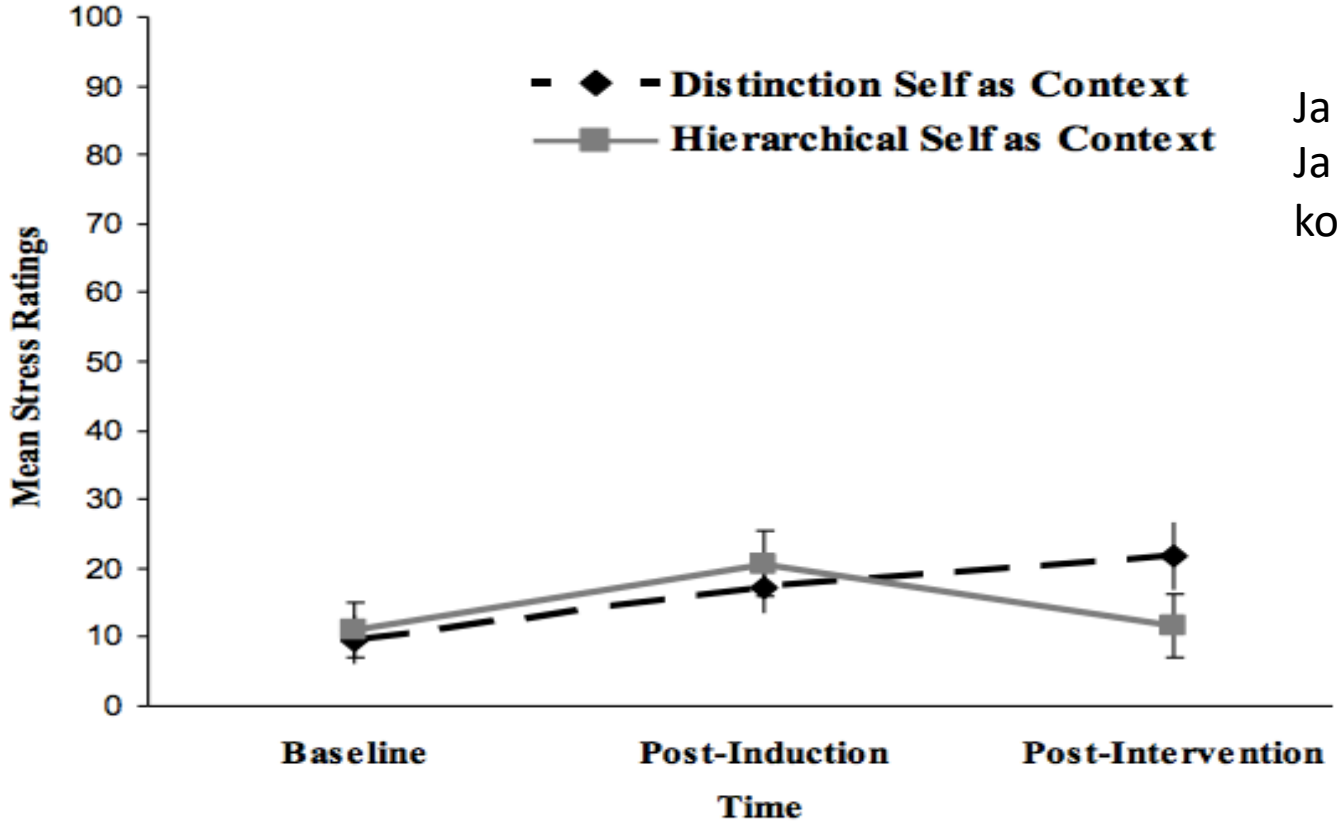


Figure 1. Mean VAS stress ratings per condition.

Ja odrębne jako kontekst
Ja hierarchiczne jako kontekst

Using Hierarchical Relations to improve your SAC interventions…

- Deictics and distinction

  Deiktyczność i odróżnienie

  - *Each time a thought pops into your head, imagine putting it on one of those leaves…Just imagine yourself on the side of the bank watching this thought go down the stream*

  - *Za każdym razem, kiedy przychodzi Ci do głowy myśl, wyobraź sobie, że kładziesz ją na jednym z tych liści…. Wyobraź sobie siebie jak z brzegu obserwujesz odpływanie tej myśli z nurtem strumienia*

- Deictics and hierarchy

  Deiktyczność i hierarchia

  - *And just notice that it is you who is noticing your thoughts. Each time a thought pops into your head, imagine putting it on one of those leaves…Just imagine yourself on the side of the bank watching this thought go down the stream*

  - *Zauważ po prostu, że to ty zauważasz własne myśli. Za każdym razem, kiedy przychodzi Ci do głowy myśl, wyobraź sobie, że kładziesz ją na jednym z tych liści…. Wyobraź sobie siebie jak z brzegu obserwujesz odpływanie tej myśli z nurtem strumienia*

Ćwiczenie

- In breakout rooms I invite you to practice a leaves on the stream defusion exercise where you emphasize the hierarchical (I as container) aspect of self
- Zapraszam was, abyście ćwiczyli liście na strumieniu (ćwiczenie defuzyjne), gdzie będziecie kłaść nacisk na hierarchiczny aspekt Ja (Ja jako pojemnik)

I as Flexible | Ja jako Elastyczność

Noticing impact of context

Zauważanie wpływu kontekstu

Noticing the impact of behaviours

Zauważanie wpływu zachowań

I as Flexible: Noticing impact of context
Ja jako Elastyczność: Zauważanie wpływu kontekstu

- Ask questions about a variety of current and past elements that may contribute to the clients ineffective action
  - Can you think of things that characterized that day that might have led you to acting this way?
  - If you were me right now, how would you view this situation?
  - Given your history how could it be any other way?

*Don't have to shoulder all the responsibility

- Zadawaj pytania na temat całego zakresu aktualnych i przeszłych elementów, które mogą wpłynąć na nieefektywne działania klientów
  - Czy przychodzą ci na myśl cechy szczególne tamtego dnia, które mogły doprowadzić cię do takiego rodzaju działania?
  - Gdybyś był mną teraz, jakbyś widział tę sytuację?
  - Zważywszy na historię twojego życia, jakże mogło się to inaczej potoczyć?

*Nie musisz brać na siebie całej odpowiedzialności

I as Flexible: Noticing impact of behaviors
Ja jako Elastyczność: Zauważanie wpływu zachowań

- Impact of clients own influence
- When you study how does that impact your grades? Your relationship with your parents?

*And you are able to respond

- Wpływ własnego wpływu klienta
- Kiedy uczysz się, jak to wpływa na twoje oceny? Twoja relacja z rodzicami?

*I jesteś w stanie odpowiedzieć na to

Exercise: I as Flexible - Noticing the impact of context
Ćwiczenie: Ja jako Elastyczność: Zauważanie wpływu kontekstu

- Client: Talk about something you did that you are feeling bad about
- Therapist: Ask questions about a variety of current and past elements that may contribute to the clients ineffective action
  - Can you think of things that characterized that day that might have led you to acting this way?
  - If you were me right now, how would you view this situation?
  - Given your history how could it be any other way?

- Klient: Rozmowa na temat czegoś, co zrobiłeś, na temat czego czujesz się źle
- Terapeuta: Pytaj o różnorodne aktualne i przeszłe elementy mogące wpływać na nieefektywne działanie klienta
  - Czy przychodzą ci na myśl cechy szczególne tamtego dnia, które mogły doprowadzić cię do takiego rodzaju działania?
  - Gdybyś był mną teraz, jakbyś widział tę sytuację?
  - Zważywszy na historię twojego życia, jakże mogło się to inaczej potoczyć?

I as Flexible | Ja jako elastyczność

- Write down something that you no longer do that you miss?
- What led you to stop doing it?
- What was happening around that time in your life?
- What was it that was important to you about doing this?
- What have you missed since stopping it?
- In service of my value, I am willing to_____ .”

- Zapisz, czego już nie robisz, za czym tęsknisz
- Co sprawiło, że już tego nie robisz?
- Co się działo w owym czasie w twoim życiu?
- Co było w tym dla ciebie ważne?
- Za czym tęskniłeś od czasu zaprzestania tego?
- Na rzecz moich wartości jestem gotowy _____.”

Valued Choice / Wybór oparty na wartościach

A Choice Between Two Jobs?

Wybór pomiędzy dwoma pracami?

JOB 1 / Praca 1

“a big success and what everyone wants for me”

„duży sukces i to, czego każdy ode mnie oczekuje”

JOB 2 / Praca 2

“something I’d be really good at but totally settling”

„coś, w czym byłbym naprawdę dobry, ale…”

Valued Choice / Wybór oparty na wartościach

A Choice Between Two Jobs? Wybór pomiędzy dwiema pracami?

If The Two Jobs Were Furniture, What Would They Be?

Jeśli byłyby meblami, to jakimi konkretnie?

JOB 1

A metal bed with no mattress / metalowe łóżko bez materaca:

Motivating but uncomfortable

Motywujące, ale niewygodne

JOB 2

A big soft bean bag:

Duży, miękki worek do siedzenia

Very comfortable but not motivating

Bardzo wygodny, ale niemotywujący

Valued Choice / Wybór oparty na wartościach

A Choice Between Two Relationships? Wybór pomiędzy dwoma związkami?

RELATIONSHIP 1

“my dream, what I’ve always imagined for me”

„moje marzenie, ktoś kogo sobie zawsze dla siebie wyobrażałem”

RELATIONSHIP 2

“someone I’ve really grown to care about”

„ktoś, do kogo dorosłem, by się nim/nią troszczyć”

Valued Choice / Wybór oparty na wartościach

A Choice Between Two Relationships? Wybór pomiędzy dwiema relacjami?

If The Two Relationships Were Furniture, What Would They Be? / Gdyby te relacje były meblami, czym konkretnie by były?

RELATIONSHIP 1

Dining room table / Stół w jadalni:

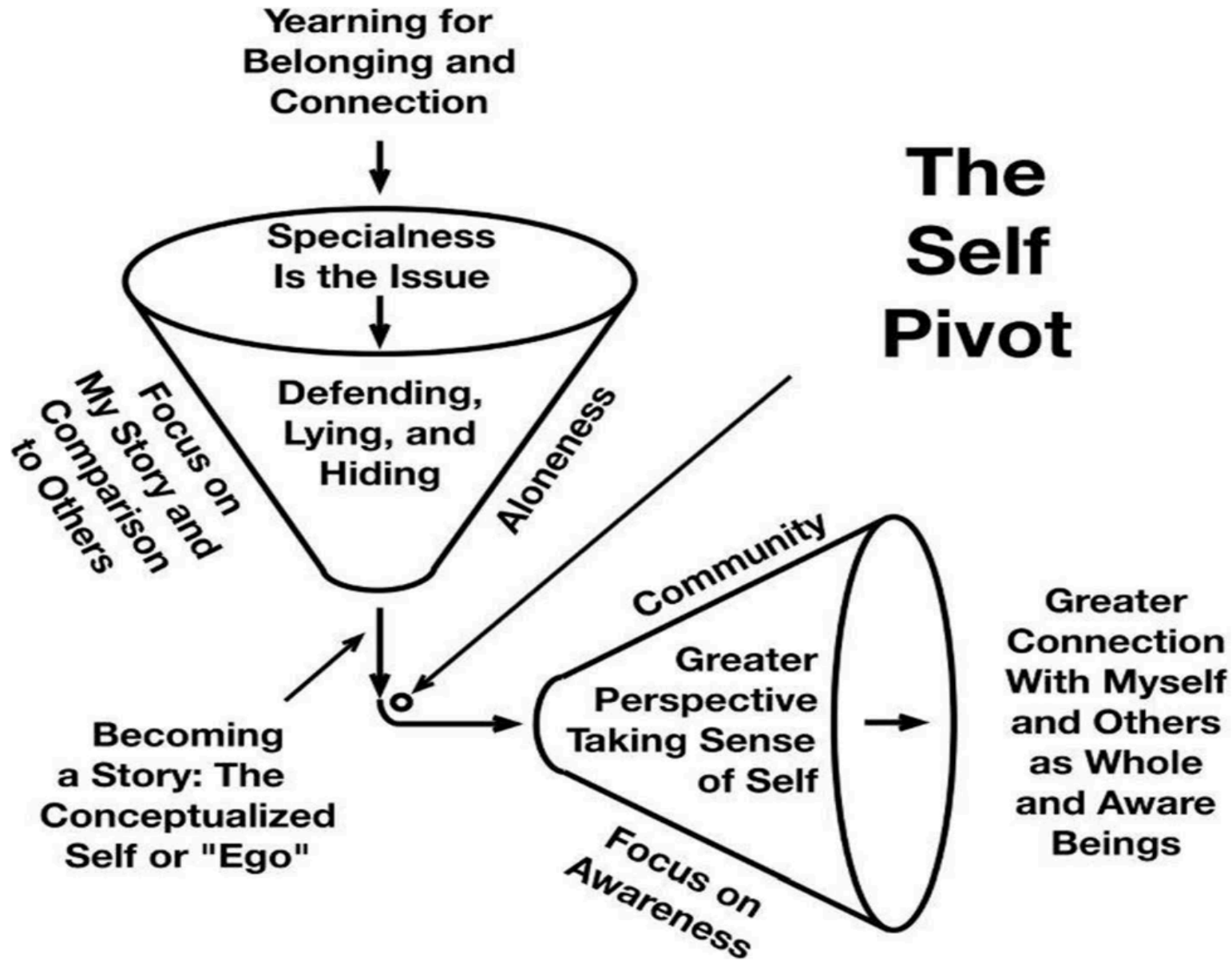
- Great showpiece and finishes off the house
- Piękny eksponat, stanowiący ładne wykończenie domu

RELATIONSHIP 2

Kitchen table / Stół kuchenny:

- Has character and where you want to be most of the time
- Ma swój charakter i jest miejscem, przy którym chcesz być większość czasu

The Self Pivot



Create your own self as context exercise

Stwórz własne ćwiczenia nt. Ja jako kontekstu

Clinical example - Jessie

Jessie says she's "finally" seeking therapy because she's "sick of feeling so awful all the time." She says it's been five years since she felt something other than "depression and shame." She describes her life in terms of "the real me, before I got depressed," and "this person I've become." She says she doesn't go places or do things because "I'm just too ashamed," and "that shame takes away anything that used to be good about it." She gives the example of hating for her family to see her "this way." In session, Jessie is persistently tearful and has trouble following directions and giving contingent responses.

Przypadek kliniczny - Jessie

Jessie mówi, że „w końcu" zdecydowała się na terapię, ponieważ ma „dość czucia się tak okropnie przez cały czas". Mówi, że minęło pięć lat odkąd czuła coś innego niż „depresja i wstyd". Opisuje swoje życie w kategoriach „prawdziwej ja, zanim wpadłam w depresję" i „tej osoby, którą się stałam". Mówi, że nie odwiedza różnych miejsc oraz nie robi różnych rzeczy, ponieważ „jestem zbyt zawstydzona" i „ten wstyd odbiera wszystko to kiedyś było w tym dobre". Podaje przykład nie znoszenia, aby jej rodzina widziała ją „taką". W trakcie sesji, Jessie jest niezmiennie płaczliwa i ma trudności z podążaniem za wskazówkami i udzielaniem warunkowych odpowiedzi.

Broadening Her Experience of Self

Transforming symbolic functions

- by altering context
  - *Self as more than depressed*
  - *World as more than source of shame*
  - *Shame as more than thing to be avoided*

Poszerzanie jej doświadczenia „ja”

Transformacja symbolicznych funkcji

- poprzez zmianę kontekstu
  - *”Ja” jako coś więcej niż ktoś w depresji*
  - *Świat jako coś więcej niż źródło wstydu*
  - *Wstyd jako coś więcej niż rzecz, której należy unikać*

QUESTIONS?