



Autor dokumentu: Russ Harris

 behawioralnie.pl

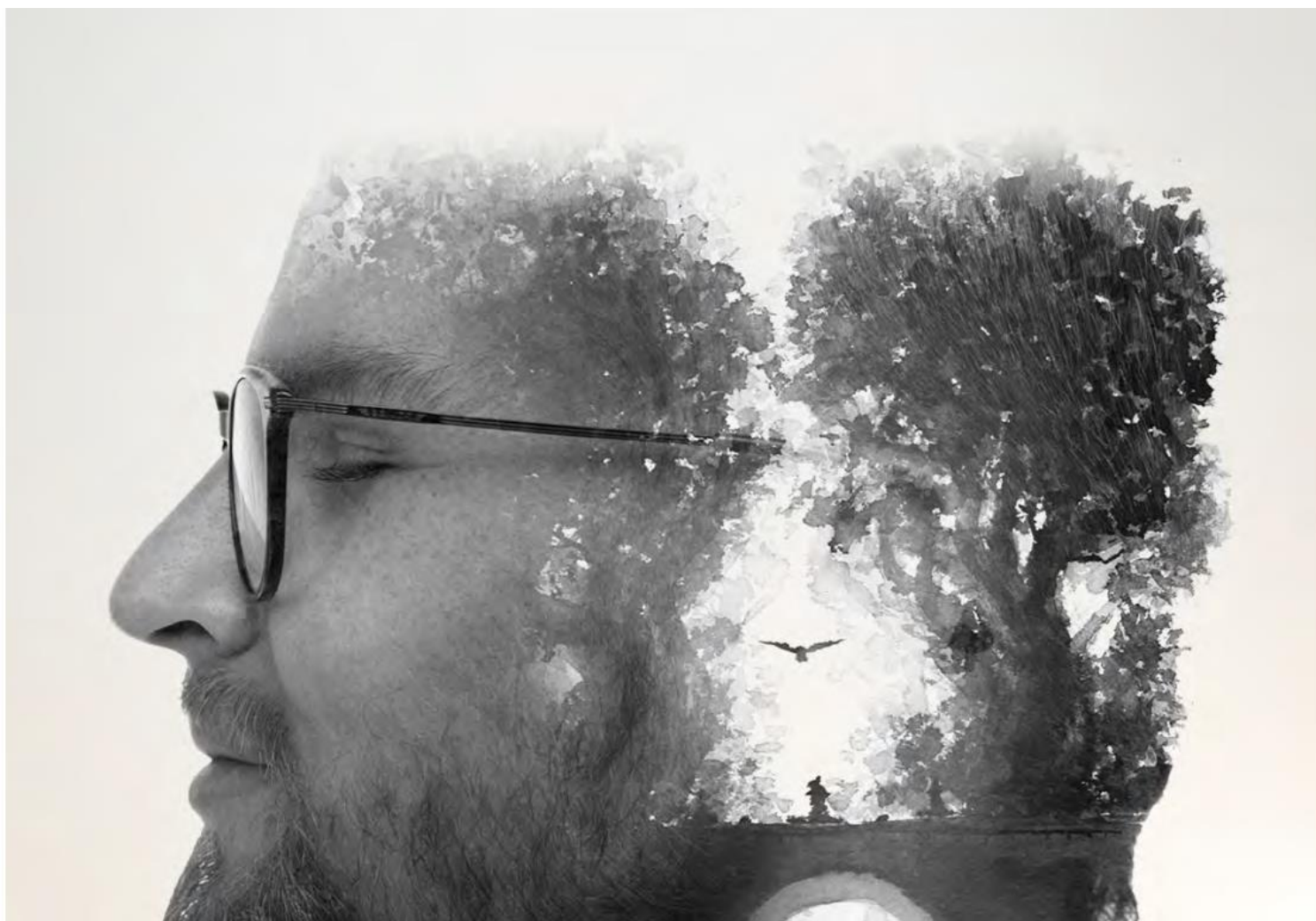


STOSOWANIE ACT Z KLUCZOWYMI PRZEKONANAMI, NARRACJAMI I SCHEMATAMI

POMOCNE WSKAZÓWKI DLA PRAKTYKÓW

Ebook dra Russa Harrisa,

*Autora *W pułapce szczęścia* i *Zrozumieć ACT**





PRZEKONANIA, HISTORIE, SCHEMATY, TEMATY, NARRACJE

Wszyscy mamy powtarzające się "problematyczne" repertuary poznawcze i emocjonalne: przewidywalne wzorce myślenia/odczuwania, które dominują w naszych działaniach lub świadomości w sposób, który odciąga nas od skutecznego, zgodnego z wartościami zachowania. Zazwyczaj repertuary te skupiają się wokół kluczowych tematów, takich jak porzucenie, odrzucenie, porażka, poczucie nie bycia godnym itd.

W wielu modelach (w tym ACT, CBT, REBT, DBT, EMDR, terapia schematów, terapia narracyjna i wiele, wiele innych) aktywne zauważanie, nazywanie i eksplorowanie tych poznawczych/emocjonalnych repertuarów jest ważną częścią terapii.

Niektóre modele nadają tym poznawczym/emocjonalnym repertuariom techniczną nazwę, taką jak "narracja", "schemat" czy "kluczowe przekonanie". W ACT możemy swobodnie używać każdego z tych terminów - ale zazwyczaj używamy bardziej powszechnego, codziennego języka, takiego jak "historie" czy "tematy". (Czasami klienci mogą reagować negatywnie na określenie "historia"; mogą je interpretować jako lekceważące lub jako znak, że terapeuta im nie wierzy. Z mojego osobistego doświadczenia wynika, że zdarza się to rzadko i zazwyczaj jest łatwe do naprawienia - ale jeśli chcesz uniknąć tego ryzyka, najlepiej trzymać się raczej "tematu" niż "historii").

W ACT zazwyczaj odkrywamy temat/kluczowe przekonanie/narrację/schemat/historię poprzez uważną, wnikliwą eksplorację - a następnie pomagamy klientowi wymyślić dla niego nazwę - np. temat "niekochania" lub historia "porażki". Czasami jednak warto mieć "skrót" do szybkiego zidentyfikowania kluczowych tematów: listę, którą można dać klientowi, aby zapytać, czy coś z listy jest istotne. Na przykład, oto broszura dla klienta zawierająca 12 wspólnych "tematów", z których każdy łączy cały szereg przekonań, postaw, osądów, wspomnień, uczuć, emocji i skłonności. Możesz myśleć o każdym "temacie" jako o nadrzędnym, łatwo wyzwalamym się, głęboko zakorzenionym wzorcu fuzji: "12 KEY THEMES" Innym przykładem jest broszura dla klienta na temat tematów, które szczególnie wpływają na związki: RELATIONSHIP ROADBLOCKS.



ELASTYCZNOŚĆ POZNAWCZA

Istnieje popularne błędne przekonanie, że ACT "nie zmienia myślenia". Jednak ACT zmienia nasze myślenie drastycznie. Zmienia sposób, w jaki myślimy o naszych umysłach, ciałach, myślach, emocjach, o tym, jak chcemy żyć, kim chcemy być, dlaczego robimy to, co robimy, co jest dla nas ważne itd.

Jednak ACT nie osiąga tego poprzez kwestionowanie, podważanie, obalanie czy unieważnianie myśli. Nie zachęca też ludzi do unikania, tłumienia, odwracania uwagi czy odrzucania swoich myśli. ACT pomaga ludziom zmienić ich myślenie poprzez (a) defuzję od niepomocnych myśli i procesów poznawczych oraz (b) wypracowanie nowych, bardziej efektywnych sposobów myślenia, będących dodatkiem do ich innych wzorców poznawczych.

Innymi słowy, nie jesteśmy w stanie wyeliminować starych, nieprzydatnych repertuarów poznawczych. W mózgu nie ma przycisku "delete". Ale nawet jeśli nie możemy pozbyć się starych wzorców myślenia, możemy - i robimy to - wprowadzając nowe. Poza wspieraniem defuzji poznawczej, w ACT aktywnie kultywujemy elastyczność poznawczą. Praktycy ACT uczą, modelują i wzmacniają efektywne, poprawiające życie procesy poznawcze, takie jak elastyczne przyjmowanie perspektywy, przeformułowanie, oparty na trosce dialog z samym/samą sobą, rozwiązywanie problemów w oparciu o wartości, motywacyjna samoinstrukcja, badanie zachowania pod kątem wykonalności, nieosądzające etykietowanie myśli i uczuć itd.

Więc co to wszystko ma wspólnego z kluczowym przekonaniem/narracją/schematem/historią/tematem? (Przy okazji, od teraz, dla zachowania zwięzłości, będę głównie trzymać się zbiorczego terminu "temat"). Cóż, choć nie możemy usunąć tego tematu, możemy zmniejszyć jego wpływ, odebrać mu moc. I możemy rozwinąć bardziej pomocny, współczujący, elastyczny repertuar poznawczy, który pomoże nam działać skuteczniej, dokonywać lepszych wyborów, lepiej traktować siebie i tak dalej - uwalniając nas od limitów i ograniczeń tematu. Możemy to zrobić na wiele sposobów, wykorzystując wszystkie podstawowe procesy ACT. Nigdy nie musimy kwestionować, podważać, obalać czy unieważniać treści "problematycznych" treści poznawczych. Jak to możliwe? To właśnie będziemy odkrywać w dalszej części tego eBooka!



ZAUWAŻ, NAZWIJ I NORMALIZUJ

Kładziemy fundamenty pod defuzję i akceptację, pomagając klientom zauważyć, nazwać i znormalizować ich myśli i uczucia.

Możemy zachęcać klientów do zauważania z ciekawością i nieosądzającego nazywania wszelkich myśli, uczuć, emocji, odczuć, impulsów lub wspomnień, które są związane z tematem: np. zauważam "temat bezużyteczności". Mój umysł opowiada mi *"historię przegranego"*, *oto znowu mój "schemat porzucenia"*, *mam myśli o tym, że inni mnie zawodzą, Aha! To jest "pokaz kluczowych przekonań"*. *Znowu nadszedł "czas tematu"*.

W ACT dokonujemy również ogromnej ilości normalizacji. Często robimy to poprzez uogólnienia - 'To jest naprawdę powszechne. Prawie u każdego pojawiają się takie rzeczy'- lub ujawnianie siebie: 'Twój umysł jest bardzo podobny do mojego!' Jednak jednym z najważniejszych i najpotężniejszych sposobów normalizacji jest przyjrzenie się pochodzeniu tematu. Możemy zapytać:

- „Jak stary jest ten temat? Jak daleko wstecz sięga?”
- „W jakim wieku po raz pierwszy zaczął się pojawiać? Co działo się wtedy w twoim życiu?”
- „Jak myślisz, jak twój umysł próbował ci pomóc, kiedy to wymyślił?”
- „Co wtedy twój umysł próbował ci pomóc zdobyć lub uniknąć?”

Pomaga to klientom dostrzec, że kluczowe przekonanie/schemat/temat/narracja/historia były całkowicie naturalną i normalną reakcją na wyzwania, z którymi się mierzyli, kiedy te się zaczęły. Ten rodzaj pracy jest szczególnie podkreślany w "ACT skoncentrowanym na traumie". (Aby dowiedzieć się więcej o TFACT, przeczytaj pierwszy rozdział z podręcznika).



CEL

Po tym jak zauważymy, nazwiemy i znormalizujemy temat, potężnym następnym krokiem jest zwrócenie uwagi na "cel" umysłu w "tworzeniu" lub "generowaniu" go: jak umysł (lub mózg) "próbuje pomóc". Możemy zadać takie pytania jak: *Kiedy twój umysł lub mózg generuje te myśli ...*

- Przed czym próbuje pomóc ci uciec lub czego uniknąć?
- Co próbuje pomóc ci zdobyć lub osiągnąć?
- Co chce pomóc ci zrobić inaczej?
- Co próbuje pomóc ci się nauczyć?
- Co próbuje ci powiedzieć, że jest ważne, naprawdę ważne?
- Co próbuje ci powiedzieć na temat dbania o siebie lub innych?

Istnieje wiele możliwych wariantów tych pytań, np:

- Kiedy twój mózg wymyśla te rzeczy, co próbuje pomóc ci zrobić, zdobyć lub osiągnąć?
- Twój umysł i ciało pracują razem, aby stworzyć wszystkie te myśli i uczucia; jak myślisz, co próbują ci powiedzieć, że jest ważne?

Uwaga: ma to być krótka interwencja. Zwykle trwa zaledwie kilka minut. Jeśli Twój klient ma tendencję do obsesyjnego myślenia lub ruminacji, nie zamieniaj "odkrywania celu umysłu" w kolejną rzecz, nad którą może się rozwódzić i nadmiernie analizować. (Jeśli klient kiedykolwiek zacznie robić coś takiego, zauważ i nazwij ten proces, a następnie przerwij go - podobnie jak w przypadku innych form ruminacji, zamartwiania się i obsesyjnego myślenia).

Kiedy odkrywamy "cel" umysłu/mózgu/ciała w generowaniu tematu, pomaga to w jego normalizacji, uprawomocnieniu i wyjaśnieniu, dlaczego wciąż powraca. To nie tylko sprzyja odpieraniu, ale także toruje drogę do akceptacji.

W *ACT skoncentrowanym na traumie* często modyfikujemy te pytania, aby zbadać dziecięce pochodzenie danego tematu. Na przykład: Kiedy twój umysł po raz pierwszy, dawno temu, zaczął opowiadać ci te rzeczy, jak myślisz, przed czym próbował cię chronić? Przed czym próbował pomóc ci uciec lub czego uniknąć? Co próbował pomóc ci zdobyć z tego, czego potrzebowałaś? Przed czym próbował cię ostrzec?



CO ROBISZ KIEDY POJAWIAJĄ SIĘ TE RZECZY?

Zauważysz, że na tych stronach często używam terminu "repertuar poznawczo-emocjonalny". Ma to na celu przypomnienie nam, że kiedy pracujemy z tematem, nie mamy do czynienia wyłącznie z treściami poznawczymi. Często w ramach doświadczenia pojawiają się silne emocje, impulsy i doznania - jeśli zaniedbamy te ważne elementy i skupimy się wyłącznie na treściach poznawczych, prawdopodobnie utkniemy.

Więc po zidentyfikowaniu tematu, chcemy zbadać: Kiedy ten temat się pojawia, jakie emocje, odczucia, impulsy idą z nim w parze? Albo wspomnienia, myśli, obrazy?

Kiedy już zidentyfikujemy te elementy, chcemy zbadać, jak klient zazwyczaj na nie reaguje. Możemy zadać pytania takie jak: 'Więc kiedy zostajesz zaczepiony przez ten temat/ te rzeczy/ ten schemat/ to kluczowe przekonanie/ te myśli i uczucia co zwykle robisz?'. Możemy wtedy przejść do zbadania tego zachowania pod kątem "użyteczności".



Kiedy badamy "użyteczność" jakiegoś zachowania, oznacza to zasadniczo, że identyfikujemy i uprawomocniamy jego "korzyści" lub "opłacalność", a także z troską podkreślamy jego koszty.

Aby zidentyfikować korzyści (technicznie znane jako "wzmacniające konsekwencje"), możemy zbadać: Co to zachowanie pomaga ci zdobyć z tego, czego pragniesz? Przed czym pomaga Ci uciec lub czego uniknąć?

Po uprawomocnieniu korzyści płynących z zachowań klienta (tj. tego, co robi w odpowiedzi na swój temat), następnie z troską badamy koszty. Na przykład: czy te zachowania prowadzą ich w kierunku lub oddalają od ... *ich celów/ tego, co ma znaczenie/ osoby, którą chcą być/ ich wartości/ życia, które chcą prowadzić/ relacji, które chcą budować?* W jaki sposób te zachowania wpływają na ich zdrowie, samopoczucie, pracę, związki i tak dalej?

Często pomocne jest wprowadzenie pytań takich jak: "Jeśli pozwolisz, aby ten temat Cię prowadził/popychał/dyktował Ci wybory/powiedział co masz robić - gdzie Cię to zaprowadzi? W kierunku czy z dala od życia, które chcesz zbudować/osoby, którą chcesz być/rzeczy, które chcesz robić?". Kiedy klienci uznają, że ich nawykowe wzorce reagowania na temat są nieużyteczne, możemy eksplorować alternatywy.



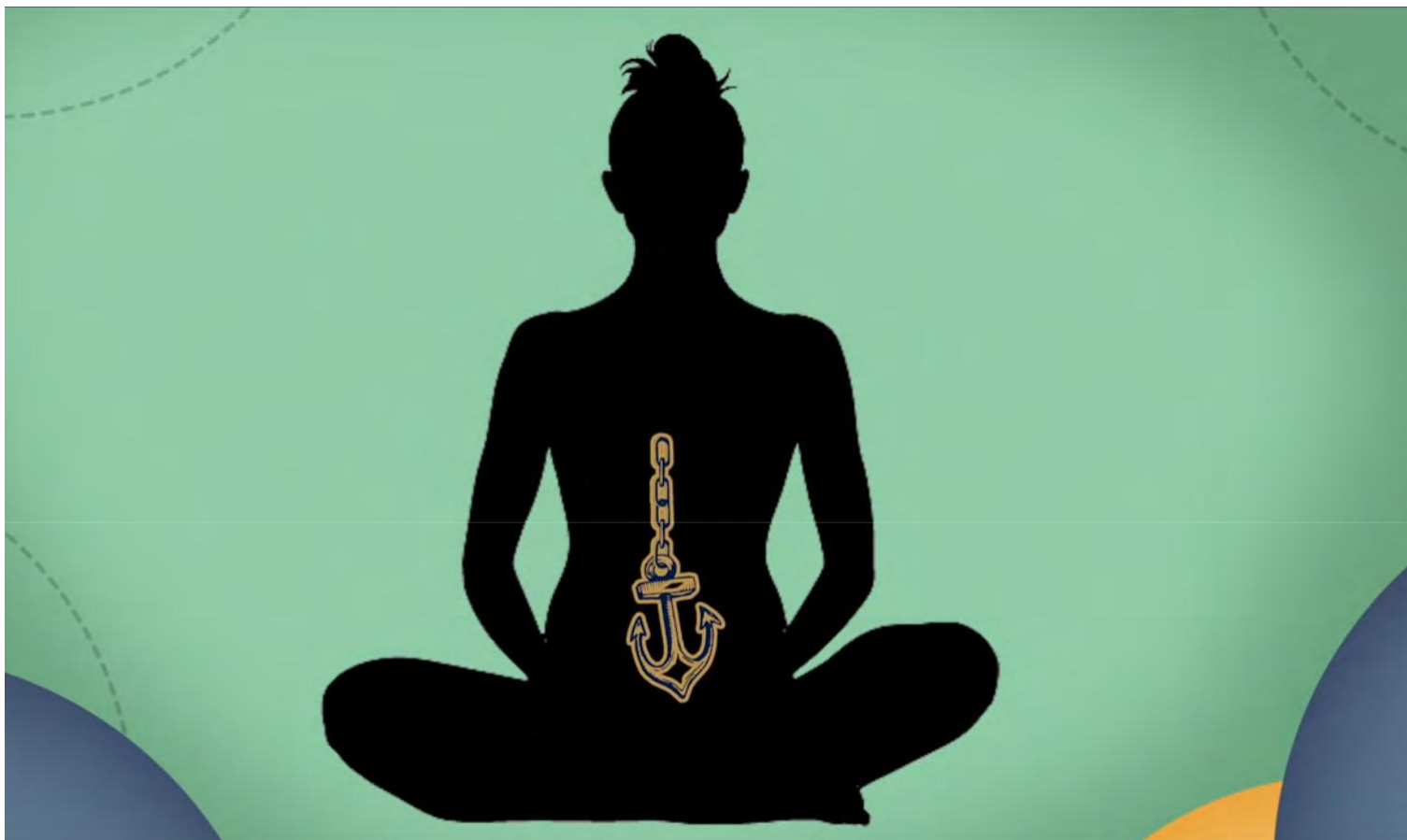
DEFUZJA

Kiedy przechodzimy przez pięciostopniową strategię zauważania, nazywania, normalizowania, celowości, użyteczności, zwykle sprzyja ona sporej defuzji. Możemy wtedy pójść dalej i wprowadzić dowolną z ponad 100 technik defuzji opisanych dotychczas w podręcznikach ACT: wszystko od "liści na strumieniu" i "myśli na kartkach" po "odhaczanie myśli" czy "dziękowanie umysłowi".

AKCEPTACJA

Akceptacja stanowi dużą część pracy z kluczowymi przekonaniem/schematami/tematami/narracjami/opowieściami. Pomagamy klientom nauczyć się otworzyć i zrobić miejsce dla wszystkich myśli, uczuć, emocji, doznań, wspomnień, obrazów i impulsów, które są "połączone" przez temat, na którym się skupiamy. Aby to zrobić, możemy użyć dowolnej kombinacji z dziesiątek różnych technik akceptacji w ACT.

Akceptacja pojawia się również wtedy, gdy zachęcamy klientów do działania wbrew, nieposłuszeństwa lub "wyjścia poza" kluczowe przekonanie/schemat/temat - i elastycznego działania w oparciu o swoje wartości. Wybór nowego, zgodnego z wartościami zachowania (zamiast tego, co zwykle robią, kiedy pojawia się ten temat) z pewnością wywoła wiele nieprzyjemnych myśli i uczuć, zwłaszcza lęk; musimy więc pomóc klientom nauczyć się otwierać i stwarzać przestrzeń dla tego dyskomfortu.



ZARZUCANIE KOTWICY

'Zarzucanie kotwicy' jest pojęciem parasolowym dla dosłownie setek ćwiczeń, z których wszystkie są elastycznie zbudowane na formule ACE (A - uznanie myśli i uczuć; C - połączenie z ciałem; E - angażowanie się w to, co robisz). Kiedy te kluczowe przekonania/schematy/tematy powracają (często towarzyszą im trudne wspomnienia, popędy, doznania, emocje), wtedy pomocne jest zarzucenie kotwicy. Zarzucenie kotwicy wyłącza autopilota i zmniejsza wpływ repertuaru poznawczego/emocjonalnego na Twoje zachowanie. Pomaga również w byciu obecnym i odzyskaniu kontroli nad swoimi działaniami.

Jest to więc bardzo przydatna strategia pierwszego wyboru - zwłaszcza, gdy klienci są w wyjątkowo silnej fuzji lub przytłoczeni emocjami. (Pamiętaj, że w takich stanach standardowe techniki defuzji rzadko, jeśli w ogóle, będą działać).



WSPÓŁCZUCIE WOBEC SIEBIE

Współczucie wobec siebie - uznanie swojego bólu i reagowanie z życzliwością - jest głównym elementem ACT. Kiedy te schematy/narracje/kluczowe przekonania powstają, są bolesne i często towarzyszą im trudne wspomnienia/impulsy/emocje/doznania. Pomagamy więc klientom uznać ich ból i reagować z życzliwością.

Współczucie dla samego siebie jest centralnym elementem modelu ACT, obejmującym wszystkie sześć podstawowych procesów: uznanie swojego cierpienia (bieżąca chwila); odcięcie się od samoosądzania (defuzja); otwarcie się i zrobienie miejsca dla bolesnych myśli i uczuć (akceptacja); odwołanie się do wartości życzliwości, troski i wsparcia oraz przełożenie ich na życzliwą rozmowę z samym sobą, życzliwe wyobrażenia, życzliwe działania i życzliwe uczynki (wartości i zaangażowane działanie); przyjęcie perspektywy obserwatora (ja jako kontekst: obserwujące ja); oraz wspólne człowieczeństwo (ja jako kontekst: elastyczne przyjmowanie perspektywy).

Wyobrażenia "wewnętrznego dziecka" w stylu ACT i reskrypcja są szczególnie przydatne w rozwijaniu współczucia, zwłaszcza gdy temat ma swoje źródła w traumatycznym lub zaniedbującym dzieciństwie. I oczywiście, współczucie dla samego siebie jest potężnym antidotum na negatywny obraz siebie i niską wartość siebie "w sercu" wielu tematów.



WARTOŚCI I ZAANGAŻOWANE DZIAŁANIE

Możemy sprawdzić: Jakie wartości przypomina ci ten temat/schemat/główne przekonanie lub z jakimi cię łączy? (Zwykle jest to dość łatwe do odkrycia, jeśli najpierw zbadaliśmy pytania o "cel" omówione wcześniej).

Możemy również zbadać: Jakie wartości chcesz wprowadzić do gry, gdy pojawia się ten temat?

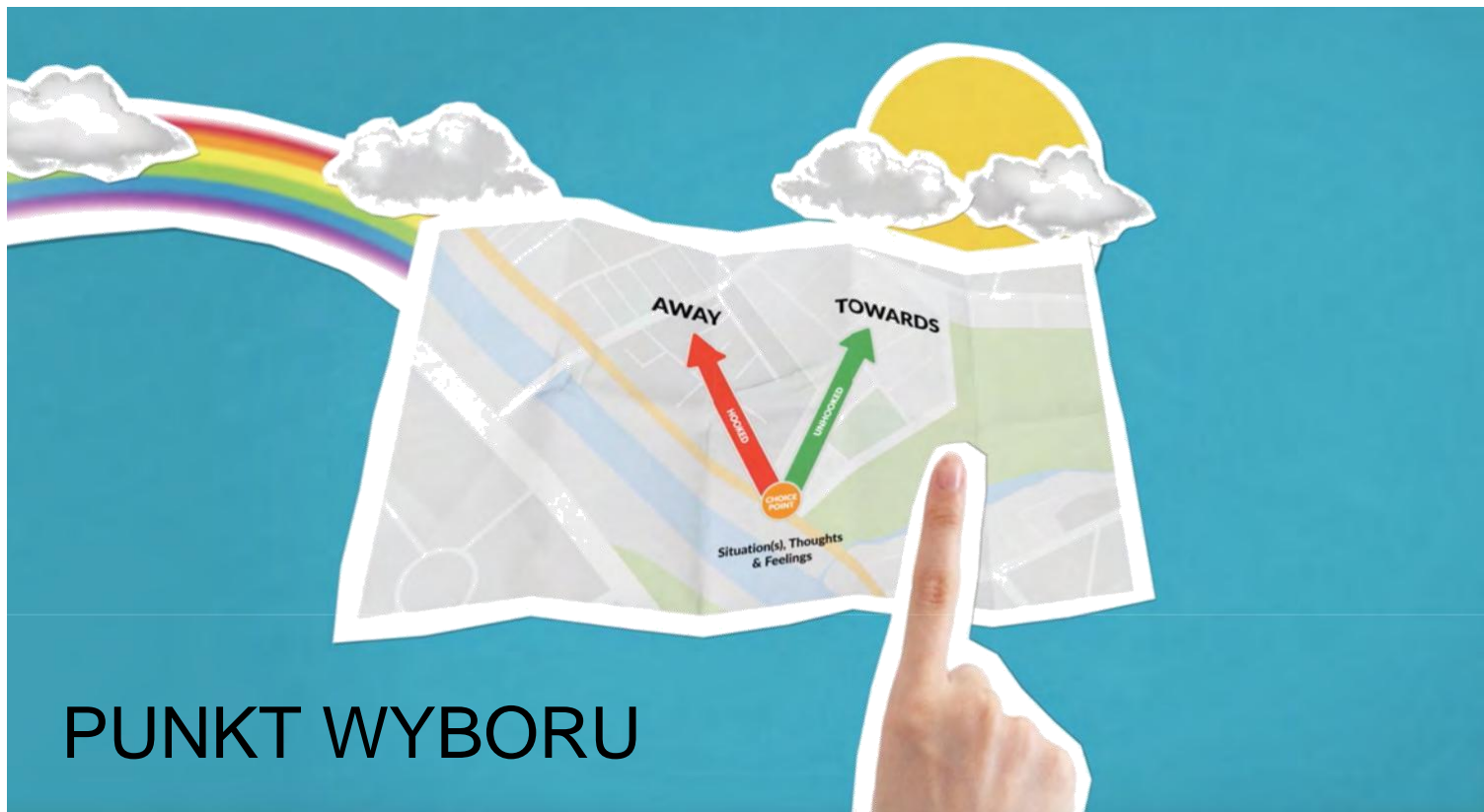
I jak możesz wprowadzić te wartości w czyn; co byś powiedział i zrobił?

Szczególnie chcemy zbadać:

Co możesz zrobić, co jest inne niż/przeciwko/wyrywa cię z kajdan tego schematu/tematu/kluczowego przekonania?

Jak to jest, kiedy działasz zgodnie ze swoimi wartościami, zamiast słuchać swojego umysłu/pozwałać, by historia cię definiowała/pozwałać, by temat dyktował ci, co robisz/pozwałać, by schemat cię popychał?

Kiedy te rzeczy się pojawiają, masz wybór: jakie działania poprowadzą cię w kierunku życia, którego pragniesz, a jakie cię od niego oddalą? (Oczywiście klient potrzebuje podstawowych umiejętności schodzenia z haczyka myśli i emocji - defuzji, akceptacji itp. Bez tych umiejętności klienci mają niewielki lub żaden wybór).



PUNKT WYBORU

Punkt wyboru jest jednym z moich ulubionych narzędzi w ACT. (Jeśli go nie znasz, przeczytaj więcej tutaj.) Oferuje bardzo prosty sposób na rozpoczęcie pracy: zapisujesz schemat/kluczowe przekonanie/temat na dole diagramu, wraz z emocjami/impulsami/wspomnieniami, które się z nim wiążą.

Następnie badasz, co klient robi w odpowiedzi na ten temat. Jeśli te odpowiedzi są użyteczne - prowadzą klienta w kierunku celów/ tego, co ma znaczenie/ osoby, którą chcą być/ jego wartości/ życia, które chce prowadzić/ relacji, które chce budować - idą na strzałkę zbliżającą. A jeśli są nieużyteczne- odciągają ich od tych wszystkich rzeczy - trafiają na strzałkę oddalającą. Od tego momentu możesz zacząć działać: odkrywać nowe, bardziej funkcjonalne sposoby reagowania, wprowadzać "umiejętności schodzenia z haczyka myśli i emocji" i tak dalej.



ELASTYCZNE PRZYJMOWANIE PERSPEKTYWY

Być może pamiętasz, że istnieją dwa różne (ale powiązane ze sobą) znaczenia "ja" jako kontekstu. Jednym z nich jest "obserwujące ja" lub "zauważające ja" (którym zajmujemy się wkrótce). Drugie znaczenie to "elastyczne przyjmowanie perspektywy" (FPT). Interwencje FPT możemy podzielić na dwie szerokie (ale pokrywające się) klasy. Jedna klasa obejmuje wszystkie umiejętności uważności: defuzję, akceptację, zarzucanie kotwicy i tak dalej. Wszystkie te umiejętności polegają na elastycznej zmianie perspektywy: co i jak zauważamy.

Druga klasa interwencji FPT obejmuje umiejętności poznawcze, które rozwijają naszą zdolność do postrzegania wydarzeń i rozumienia pojęć z alternatywnych punktów widzenia - w języku potocznym "widzieć rzeczy inaczej", "patrzeć na rzeczy inaczej" lub "myśleć o rzeczach inaczej".

Na przykład, niektóre ćwiczenia FPT zachęcają klienta do wyobrażenia sobie siebie w przyszłości, patrzącego wstecz na swoje dzisiejsze życie i z tej perspektywy zastanowić się nad swoim obecnym zachowaniem. Inne obejmują pracę z "wewnętrznym dzieckiem", w której klient wyobraża sobie, że jego obecne dorosłe "ja" podróżuje w czasie, aby pocieszyć, zaopiekować się, doradzić lub wesprzeć młodszą wersję siebie. Jeszcze inni stosują takie pytania jak: "Gdyby wasze role się odwróciły/ gdybyście byli w ich butach, jak byście się czuli?", "Gdyby coś podobnego przydarzyło się komuś, kogo kochacie, co byście mu powiedzieli/ zrobili dla niego?", "Czy potraktowałibyście kogoś, kogo kochacie, w ten sam sposób, w jaki traktujecie siebie?"



Elastyczne przyjmowanie perspektywy: pomocne pytania

- Czy jest inny sposób, w jaki mógłbyś o tym myśleć, który pomógłby ci żyć zgodnie z twoimi wartościami?
- Czy jest inny sposób patrzenia na to, który mógłby pomóc ci działać bardziej efektywnie, zachowywać się bardziej jak osoba, którą chcesz być?
- Czy jest inny sposób myślenia o tym, który mógłby pomóc ci lepiej poradzić sobie z tą sytuacją?
- Gdybyś naprawdę był w stanie wprowadzić w życie swoje wartości - te, o których wspomniałeś wcześniej, dotyczące bycia XYZ - jak mógłbyś o tym pomyśleć inaczej?
- Czy istnieje inny sposób patrzenia na tę sytuację, który mógłby pomóc ci poradzić sobie z nią lepiej, w zdrowszy sposób dla twojego związku sposób?
- Czy jest inny sposób spojrzenia na to, zgodny z wartością bycia życzliwym dla siebie?

Istnieją tu podobieństwa do tradycyjnej strategii CBT, polegającej na poznawczym przewartościowaniu; duże różnice polegają na tym, że (a) nie kwestionuje się treści poznawczych i (b) nie próbuje się uciec, uniknąć lub kontrolować emocji. Uwalniamy się od nietrafionych treści poznawczych, akceptujemy nasze emocje, a następnie przyjmujemy nową perspektywę na daną kwestię (lub "myślimy inaczej" o niej), aby umożliwić skuteczne, oparte na wartościach działanie.

- 1. Zejdź z haczyka swoich początkowych "reaktywnych" myśli (np. "Znowu ten stary temat!")**
- 2. Zastanów się: Jakie wartości chcę wprowadzić?**
- 3. Zastanów się: Jak mogę spojrzeć na to/myśleć o tym w inny sposób, który mógłby pomóc mi działać skuteczniej?**

(Uwaga: nie musimy przestrzegać tej kolejności. Kroki 2 i 3 można stosować zamiennie. A jeśli klienci nie są zaczepiani przez niepomocne treści poznawcze, mogą pominąć krok 1).

Przedstawianie nowych "sprzecznych" informacji

Możemy przedstawić klientom nowe informacje, które "zaprzeczają" ich narracji, bez potrzeby bezpośredniego kwestionowania treści ich myśli (jakie są dowody na to/za to, itp.). Możemy po prostu powiedzieć: "Więc twój umysł mówi/ twoje przekonanie jest/ twoje myśli są ... X, Y i Z. I to jest z pewnością słuszną perspektywą. I zastanawiam się, czy byłbyś otwarty na pewne nowe informacje, które moim zdaniem mogą cię zainteresować. Możemy wtedy podzielić się odpowiednimi informacjami i zapytać: "Co z tego wynika? W jaki sposób może to być pomocne?"



Kilka wskazówek dotyczących surowych samoocen

Kiedy klienci wyrażają podczas sesji ostre, samoosądzające, samokrytyczne lub potępiające siebie treści poznawcze, a my odczuwamy potrzebę podważenia lub zakwestionowania tych uwag, istnieje kilka sposobów, w jakie możemy zareagować w sposób zgodny z zasadami ACT, co zazwyczaj sprzyja defuzji. Na przykład:

T: Uważam, że to naprawdę bolesne, widząc jak twój umysł ciągle cię bije/osądza/krytykuje. Jak to jest dla ciebie, być przedmiotem tego całego osądu/ tych obelg?

T: Chciałabym, żebyś widział siebie tak, jak ja cię widzę. To zupełnie co innego niż to, co mówi twój umysł!

T: Nie zgadzam się z tym, co mówi tu twój umysł i czuję silną potrzebę, by z tobą dyskutować ... ale domyślam się, że byłaby to strata czasu. Nie sądzę, że będę w stanie udowodnić, że twój umysł się myli ... a ty? On jest dość stanowczy, że "tak to już jest"! Więc nie traćmy czasu na debatowanie nad tym. Czy możemy jednak poświęcić chwilę na zbadanie, dlaczego twój umysł mówi do ciebie w ten sposób? Jaki jest jego cel w mówieniu tych wszystkich surowych rzeczy o tobie?

T: Jak często twój umysł mówi ci te rzeczy? Czy widzisz jak bardzo są one szorstkie i niemiłe? Muszę przyznać, że odruchowo wzdrygam się, gdy słyszę, jak mówisz je na głos. Są po prostu tak surowe i bezlitosne.

T: Czy zauważasz, że twój umysł tak szybko cię osądza, krytykuje, etykietuje? Jak to jest dla ciebie, kiedy twój umysł to robi? Jakie uczucia się pojawiają?

T: Jak daleko wstecz to wszystko sięga? Kiedy najwcześniej możesz sobie przypomnieć, że twój umysł mówił do ciebie w ten sposób?

Te wstępne uwagi otwierają drogę do wszystkich wspomnianych wcześniej interwencji.



OBSERWUJĄCE JA

Jedną z głównych korzyści płynących z pracy opartej na doświadczaniu w celu "rozwinęcia" zauważającego lub obserwującego ja jest to, że pomaga ona klientom odciąć się od ich skonceptualizowanego "ja". Pozwala doświadczyć, że "Jest coś więcej niż ta historia o tym, kim jestem". Ten rodzaj pracy jest przydatny w przypadku każdego kluczowego przekonania/schematu/tematu/narracji/opowieści. Kiedy "przyjmiesz perspektywę obserwatora", możesz zobaczyć ten temat takim, jakim jest: "konstrukcją" myśli, obrazów, wspomnień, emocji, impulsów i doznań, zmieniających się z chwili na chwilę; to nie jest "to, kim jesteś", ale raczej "coś, co przemija".

Szczególnie przydatne są tu te długie ćwiczenia "obserwowania siebie" lub "ciągłego ja": ćwiczenia medytacyjne, które pomagają być "obserwatorem" swojego umysłu. ("Liście na strumieniu" mogą służyć temu samemu celowi.) Bardzo przydatne jest również ćwiczenie "Wiele wersji ja".

PODSUMOWUJĄC

W ACT istnieje wiele sposobów pracy z kluczowymi przekonaniemami, schematami, narracjami, historiami i tematami (bez konieczności bezpośredniego kwestionowania treści poznawczych pod względem tego, czy są one prawdziwe czy fałszywe, szukania dowodów na ich obalenie itp.) Pojedynczym największym punktem zaczepienia dla początkujących w ACT jest nadmierne poleganie na tym, co możemy nazwać "standardowymi technikami defuzji": popularne metody opisane w podręcznikach ACT w rozdziale (rozdziałach) poświęconym defuzji. Wszystkie składowe modelu ACT są ważne podczas wykonywania tej pracy.

Cóż, mam nadzieję, że było to w jakimś stopniu pomocne.

Powodzenia ze wszystkim,

Pozdrawiam, Russ Harris

(P.S. Jeśli szukasz więcej szkoleń ACT, możesz sprawdzić ostatnią stronę tego eBooka.



Autor dokumentu: Russ Harris



© Russ Harris 2023

TheHappinessTrap.com