

TERAPIA AKCEPTACJI I ZAANGAŻOWANIA

workbook

**Ćwiczenia
ACT dla
samopomocy**

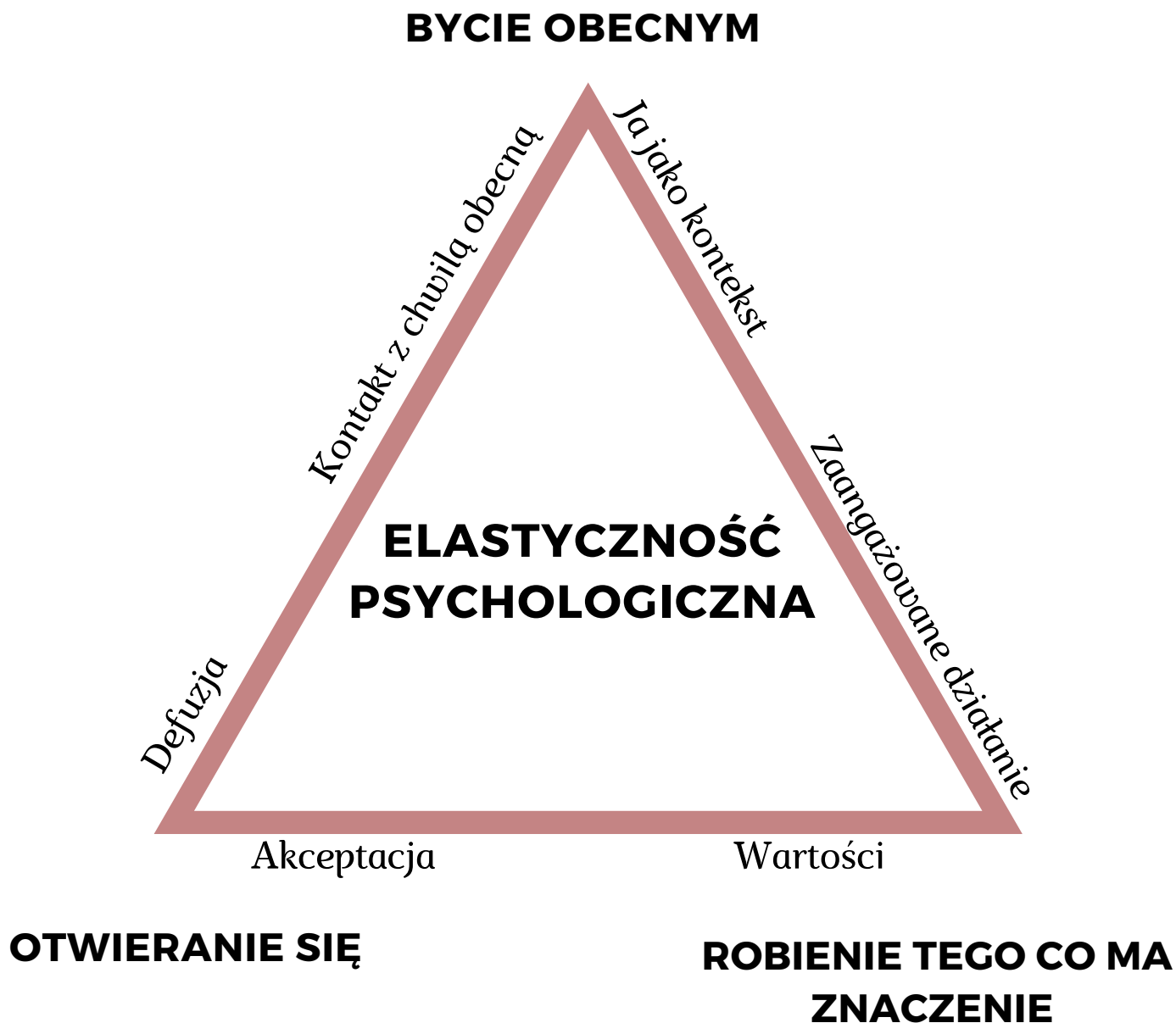


W terapii ACT, naszym głównym zainteresowaniem w temacie myśli jest nie to, czy jest prawdziwa, czy nie. Skupmy się na tym, czy jest pomocna. Jeżeli się na niej skupimy, czy pomoże nam to stworzyć życie, którego pragniemy?

RUSS HARRIS, AUTOR "THE HAPPINESS TRAP"

Zaparz sobie filiżankę dobrej kawy lub herbaty, usiądź wygodnie i zaczynamy.

Przedstawiam Ci trifleks. Jest to prostsza, wersja diamentu heksagonalnego, czyli 6 kluczowych procesów w terapii akceptacji i zaangażowania. Nie martw się jeśli jest on dla Ciebie jeszcze mało zrozumiały, daj sobie czas. Możesz obejrzeć go z otwartością i ciekawością.



Trifleks daje Ci 3 proste instrukcje, jak iść tą drogą, która nazywa się życiem.

Bycie obecnym: obejmuje *kontakt z chwilą obecną i ja jako kontekst*, dotyczy kontaktu z doświadczeniem i byciem tu i teraz (jestem, widzę, słyszę, czuję).

Otwieranie się: obejmuje *defuzję i akceptację (lub chęć, gotowość)*, wiąże się z zauważeniem i otwieraniem się na nieprzyjemne uczucia i myśli, które wpływają na nasz rozwój (jestem gotowa/y, chętna/y).

Robienie tego co ma znaczenie: obejmuje *wartości i zaangażowane działanie*, wiąże się z tym co dla nas najważniejsze i podejmowaniem ku temu działań (działam).

Dzięki tym 3 ramionom budujemy elastyczność psychiczną, która:

- pozwala nieprzyjemnym myślom i uczuciom, nad którymi nie masz kontroli, przychodzić i odchodzić, oraz
- podejmować działania, które sprawiają, że żyjesz tak, jak chcesz.

Elastyczność psychiczna, szczególnie w dobie COVIDa, ma pozytywny wpływ na samopoczucie. Potwierdza to wiele badań, niektóre z nich zostały przeprowadzone już w czasie panującej pandemii¹.

Mimo, że ACT to młody nurt w psychologii, może się pochwalić całkiem sporym dorobkiem empirycznym. Udowodniono, że jest skuteczny m.in. przy.:

- zaburzeniach lękowych,
- depresji,
- nerwicy natręctw,
- stresie,
- PTSD,
- nadużywaniu środków odurzających,
- schizofrenii,
- wypaleniu,
- przewlekłym bólu, czy
- zaburzeniu afektywnym dwubiegunowym.

1 Dawson DL, Golijani-Moghaddam N. COVID-19: Psychological flexibility, coping, mental health, and wellbeing in the UK during the pandemic. J Contextual Behav Sci. 2020;17:126-134. doi:10.1016/j.jcbs.2020.07.010

Większość naszych problemów bierze się z fuzji (sklejenia z myślami) i/lub unikania bolesnych uczuć czy wspomnień. Bez względu na to czy jednostka chorobowa Cię dotyczy, mogę przypuszczać, że podobnie jak większość z nas masz jakiś rodzaj myśli, który jest tak silny, że dominuje zachowanie. Taką popularną myślą jest np. myśl, że nie jestem wystarczająca/cy.

Aby ruszyć z miejsca potrzebujesz jednak nie tylko technik odklejania się od myśli, ale też działania i otwartości na doświadczenia.

Na dalszych stronach będziesz mogła/mógł sprawdzić, na wybranym przez Ciebie przykładzie, na czym mniej więcej polega terapia Akceptacji i Zaangażowania i w których momentach ma ona dla Ciebie szczególne znaczenie.

*Teraz, wybierz jedną dziedzinę życia nad którą chcesz pracować.
Zapisz ją tutaj:*

.....

Jeśli wybrałaś/łeś już jakąś część życia, zapamiętaj ją, będziesz z nią pracowała/ał robiąc ćwiczenia w dalszej części tego zeszytu.

Jeśli ciężko Ci coś wybrać, być może ułatwi Ci to ćwiczenie na następnej stronie.

TARCZA DO RZUTEK

Co ma dla ciebie w głębi ducha znaczenie? Co jest naprawdę ważne? Co chcesz robić ze swym czasem na tej planecie? Jaką osobą chcesz być? Jakie mocne strony i jakości chcesz rozwijać?

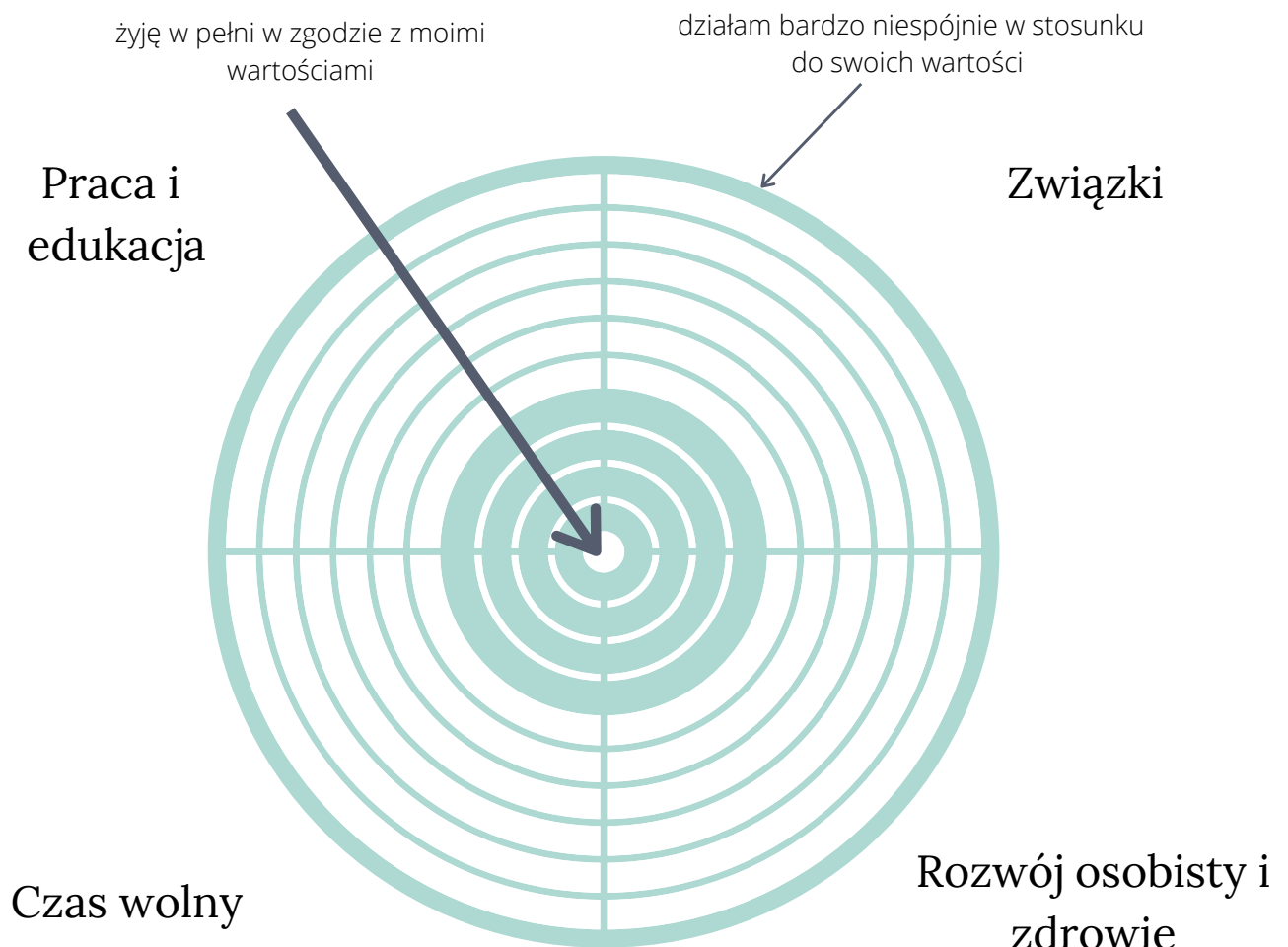
1. **Praca i edukacja.** Włącza się do tego działanie w miejscu pracy, związane z karierą, edukacją, rozwojem umiejętności itd.

2. **Związki.** Wchodzi w to twój partner lub partnerka, dzieci, rodzina bliższa i dalsza, współpracownicy i inne kontakty społeczne.

3. **Rozwój osobisty i zdrowie.** Wliczać się w to może religia, duchowość, kreatywność, umiejętności życiowe, medytacja, joga, kontakt z naturą, ćwiczenia, odżywianie się i odnoszenie się do czynników ryzyka jak palenie, picie, narkotyki, przejadanie się itp.

4. **Czas wolny.** To jak się bawisz, relaksujesz, stymulujesz, sprawiasz sobie przyjemność. Zajęcia związane z odpoczynkiem, rekreacją, zabawą i kreatywnym spędzaniem czasu.

TARCZA DO RZUTEK. Zaznacz X na każdej części tarczy, aby określić, gdzie teraz jesteś.



Jeśli masz już dziedzinę życia, w której chcesz pójść do przodu...

zapraszam Cię do ćwiczeń, które znajdziesz poniżej. Podobnie jak trifleks są one podzielone na 3 części. Każda z części ma dwa "ramiona".

Podejdź do nich z autentycznością i ciekawością w stosunku do samego siebie. Ćwiczenia nie są trudne, nie są czasochłonne, ale nie czuj się przymuszony, żeby zrobić je wszystkie od razu. Potraktuj je jako podróż.

CZĘŚĆ I: ROBIENIE TEGO, CO MA ZNACZENIE

Wartości

(ROZPOZNAJ CO JEST WAŻNE)

“Nie trudno jest podejmować decyzje, kiedy zna się swoje wartości.”

— Roy Disney

Ćwiczenie 1

Najprostszym ćwiczeniem, jakie możesz wykonać jest po prostu określenie wartości jakimi chcesz się kierować, w danej dziedzinie swojego życia. Wartości są jak kierownica w aucie, czy ster na łodzi, bez nich trudno się poruszać we właściwym kierunku.

Jeśli wybrałaś/łeś, dajmy na to “pracę” lub “pewność siebie”, to co w związku z tym cenisz sobie najbardziej? Co daje Ci największą satysfakcję? Co dodaje Ci skrzydeł? Co chciałabyś/chciałbyś pokazać innym?

Zrób to na osobności, nie poddawaj się osądowi. To, co jest ważne dla kogoś innego, może po prostu nie być dla Ciebie priorytetem.

Często trudno jest wymyślić wartości na miejscu, więc dołączam listę, która może Ci pomóc. Ale może masz jakąś swoją w głowie?

WARTOŚCI

Autentyczność Akceptacja Bezpieczeństwo Bogactwo
Bliskie relacje Cierpliwość Ciekawość Czystość
Czułość Delikatność Duma Duchowość
Doskonałość Elastyczność Efektywność Harmonia
Honor Intuicja Konsekwencja Kreatywność
Komfort Kompetencja Lojalność Marzenia Miłość
Misja Mądrość Nadzieja Niezależność
Odpowiedzialność Odwaga Otwartość Pasja
Przygoda Perfekcjonizm Piękno Pomoc innym
Prawość Pogoda ducha Przyjaźń Prestiż Prawda
Pokora Prostota Przyjemność Rodzina Radość
Rozwój Rozwaga Ryzyko Równowaga
Samoświadomość Sława Spontaniczność
Sprawiedliwość Szczęście Sukces Szczerłość
Szczodrość Spokój Stabilność Szacunek
Szlachetność Tolerancja Troskliwość Twórczość
Uczciwość Wdzięczność Wiedza Wykształcenie
Wygoda Wolność Wierność Wrozumiałość
Wsparcie Wrażliwość Wiarygodność Wiara
Zaufanie Zaradność Zdrowie Zaangażowanie

Loving.health

Moje 3 najważniejsze wartości dotyczące to:

Zaangażowane działanie

(RÓB, TO CO NALEŻY)

*“Zaangażowanie prowadzi do działania.
Działanie przybliża Cię do Twoich marzeń.”*

- **Marica Wieder**

Zaangażowane działanie jest tak równie ważna jak silnik w samochodzie. Bez niego nie ruszysz z miejsca.

Ćwiczenie 2

Do zaangażowanego działania prowadzą cztery kroki:

1. Wybierz ważną dla Ciebie dziedzinę życia, w której chcesz dokonać zmian.
2. Wybierz wartości, którymi chcesz się kierować w tej dziedzinie życia.
3. Wyznacz cele, które będą oparte na tych wartościach.
4. Podejmij działanie z uważnością (nie martw się jeśli jeszcze nie bardzo wiesz z czym to się wiąże, powiem o tym nieco więcej w dalszej części).

Dwa pierwsze kroki (wybór dziedziny i wartości za nią związanych) masz już za sobą. Tutaj skupimy się na numerze 3. Wpisz do tabelki (na następnej stronie) swoje 3 wybrane wcześniej wartości i pomyśl o celach które będą się z nimi wiązały.

Jeśli nie do końca wiesz jak powinien wyglądać Twój cel, być może pomoże Ci doprecyzowanie, jaki on ma być, aby był osiągalny.

Możemy pomóc sobie korzystając z koncepcji kryjącej się pod akronimem SMART, gdzie cel powinien być:

Skonkretyzowany (Specific) - zrozumienie go nie powinno stanowić kłopotu, im jaśniejszy cel tym łatwiej będzie Ci ocenić, czy został osiągnięty.

Mierzalny (Measurable) - tak aby można było liczbowo określić realizację celu.

Osiągalny (Achievable) - czy Twój cel jest tak naprawdę osiągalny? Zbyt łatwy lub zbyt trudny do osiągnięcia cel będzie zaburzał motywację. Możesz założyć, że jeśli Twoja pewność co do jego osiągnięcia jest niższa niż 70%, dobrym wyjściem będzie rozłożenie go na mniejsze kroki.

Istotny (Relevant) - czy ten cel jest zgodny z Twoimi wartościami? Czy może jest to coś co "muszę" lub "powinam/powinienem" zrobić?

Określony w czasie (Time-bound) - określ datę do kiedy chcesz go osiągnąć.

Na przykład:

S - Stworzyć zeszyt ćwiczeń dla moich klientów.

M - Będę to robić w poniedziałki i wtorki przez 2 godziny.

A - Jest to możliwe, gdy wpiszę to w moją rutynę pracy.

R - Jest dla mnie ważny ponieważ chcę aby moi klienci mieli się do czego zwrócić.

T - Skończę w ciągu dwóch miesięcy.

Wartość	cel	3 małe kroki, które do niego prowadzą

Teraz powoli ze skupieniem możesz zacząć wprowadzać je w życie. Jeśli zdarza Ci się mieć z tym problem (podobnie jak mi), następane części podpowiedzą Ci jak działać z uważnością i co robić, gdy napotkamy mentalne przeszkody.

CZEŚĆ II: BYCIE OBECNYM

Kontakt z chwilą obecną

(BĄDŹ TU I TERAZ)

*“Zdolność do bycia w chwili obecnej jest
głównym składnikiem zdrowia psychicznego”*

- **Abraham Maslow**

Nie możesz zmienić przeszłości. Nie wiemy, co przyniesie nam przyszłość, ale obecna chwila jest czymś, czego cały czas doświadczamy, jest tym co słyszymy, widzimy, czujemy. Bycie tu i teraz pomaga skoncentrować się na tym, co jest dla nas NAJważniejsze. Takie zatrzymanie się na moment i poczucie własnej przestrzeni, zwrócenie uwagi na to co nas otacza, co czujemy ułatwi dokonanie wyboru w trudnych momentach. Ale co istotne tu i teraz dla nas, pomoże kierować się ku celom które wybrałaś/łeś w poprzednim ćwiczeniu.

Założmy, że celem jest stworzenie workbooka, ale jakimś sposobem dni mijają, a praca nad nim nie posuwa się do przodu. Zatrzymaj się, co robisz, co widzisz? Co tak naprawdę chcesz zrobić? Zrób wewnętrzny reset.

“Podstawowy przepis” na bycie obecnym składa się zasadniczo z trzech kroków.

1. Zauważ X (gdzie X jest dowolną rzeczą jaką możesz obserwować).
2. Pozwól swoim myślom odpłynąć.
3. Pozwól swoim uczuciom być.

Ćwiczenie 3

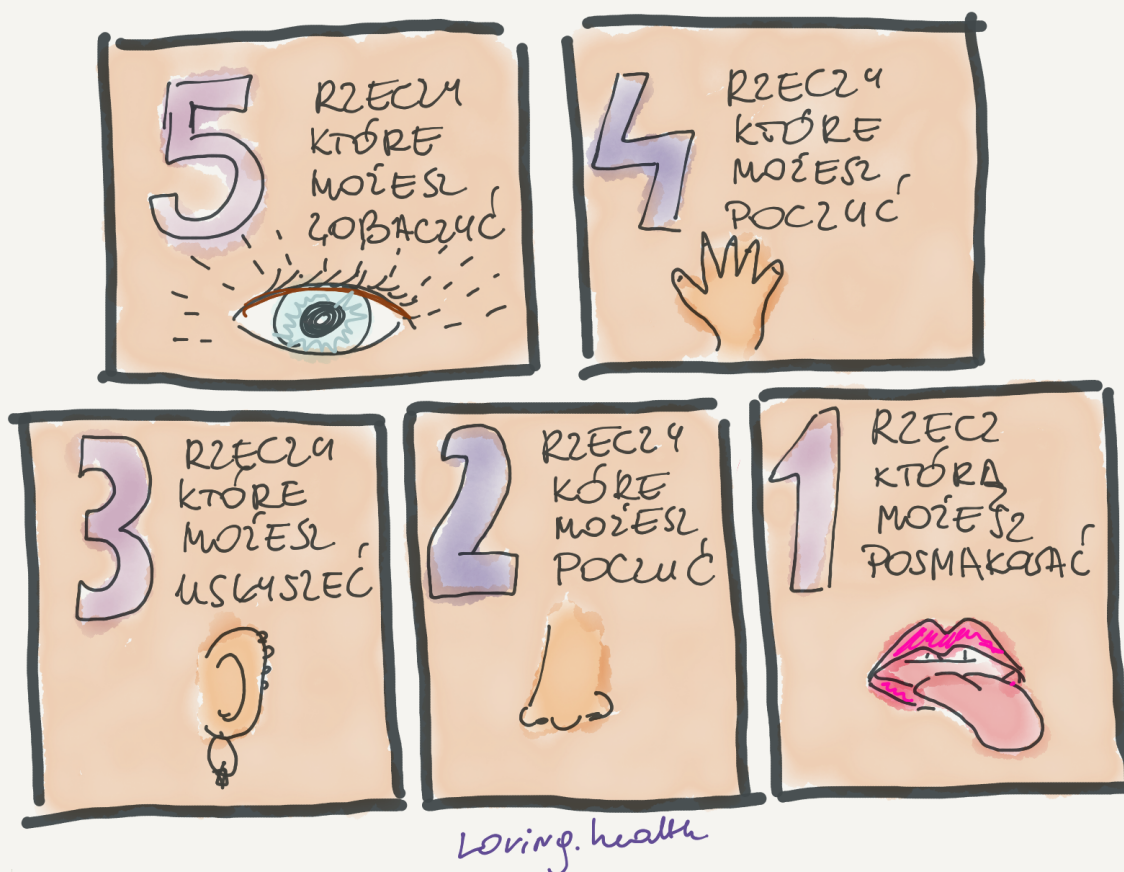
Spróbuj to zrobić, gdy poczujesz, że Twój niepokój, lęk lub złość związana ze swoim celem (np. "Czuję się słaba i bezwartościowa"). Zaczynij od rozejrzenia się i zanotowania rzeczy, które możesz zobaczyć. Skoncentruj się na wszystkim poza swoją głową.

Przejdź do czegoś, co możesz poczuć. Zimno, gorąco, a może temperatura na Twojej skórze jest idealna? Czy koszula, którą nosisz, jest wygodna? Czy długopis który trzymasz w ręku jest ciężki? Dostrój się do tego, co słyszysz, i wreszcie do tego, co czujesz.

Przekierowywanie uwagi na różne rzeczy dookoła pomaga zatrzymać się i dokonać wyboru. “Co jak tak naprawdę chcę teraz zrobić?”. Odpowiedz sobie teraz na pytania: "Co widzisz?", "Co słyszysz?", "Co czujesz?".

Jeśli nie przychodzi Ci to z łatwością, nie zniechęcaj się. Możesz potraktować ten proces jak nauka szczeniaka (gdzie szczeniak to nasz umysł). Nie wydarzy się od razu, ale jeśli zaczniesz zauważać, kiedy Twój umysł zagłębia się w myślach czy wspomnieniach będzie Ci łatwiej powracać do tu i teraz, do tego co dzieje się w Twoim ciele. Możesz stworzyć swoje własne ćwiczenie lub skierować swoją uwagę na....:).

Albo zwróć uwagę na:



Ja jako kontekst

(CZYSTA ŚWIADOMOŚĆ)

“Jesteś niebem. Wszystko inne to tylko pogoda”

- **Pema Cziedryn**

Inaczej “Ja Obserwujące” to proces, który pozwala zdystansować się od osobistych doświadczeń, ciała fizycznego i oczekiwań innych. W ten sposób możesz spojrzeć na siebie jak ciekawy naukowiec, obserwator.

Z tej perspektywy te zjawiska nie są groźne ani niebezpieczne, trochę jakbyś oglądał przedstawienie.

“Ja obserwujące” możemy też nazwać czystą świadomością, czyli świadomością własnej świadomości.

Ćwiczenie 4

“Ja obserwujące” jest procesem mocno związanym z uważnością, a szczególnie uważnością kierowaną na własną świadomość.

To ćwiczenie jest zainspirowane skróconą wersją ćwiczenia “Obserwator” z podręcznika Steven’a C. Hayes’a i współpracowników (Hayes, Strosahl i Wilson, 1999).

1. Zauważ co czujesz.
2. Jest to uczucie – i jesteś Ty zauważający to uczucie.
3. Jeśli potrafisz zauważyć uczucie to nie możesz nim być.
4. To co odczuwasz ciągle się zmienia, Ty, który to zauważasz, pozostajesz niezmienny.

Podczas gdy sytuacja się zmienia, „Ty” pozostajesz sobą.

Albo...

Możesz zamknąć oczy i przez 30 sekund obserwować co robi Twój umysł. Posłuchaj Co ma Ci do powiedzenia, czy są to pozytywne, negatywne czy raczej neutralne rzeczy? Czy pojawiają się myśli na tematy ogólne czy bardziej osobiste? Nie rób z myślami nic, nie staraj się ich zmieniać, zatrzymywać czy walczyć. Po prostu obserwuj.

Opis vs. ocena

Ważną rzeczą jest rozróżnienie ja obserwującego od ja myślącego (czego doświadczyłaś/łeś przy ćwiczeniach powyżej), ale czasem bardziej praktyczne jest po prostu rozróżnienie opisu (faktu) od oceny (historii). Dokończ każde ze zdań, zaczynające się od “Ja jestem”. To może być wszystko, co przyjdzie Ci do głowy (jestem mamą, jestem ciekawski).

1.Ja jestem

1.Ja jestem

1.Ja jestem

1.Ja jestem

1.Ja jestem

1.Ja jestem

1.Ja jestem

1.Ja jestem

1.Ja jestem

1.Ja jestem

Teraz dodaj ptaszek przy każdym, które jest oceną, a nie obiektywną prawdą. nie zauważamy gdy traktujemy ocenę siebie jako coś co jest faktem. Zarówno kontakt z tym co dzieję się dookoła i mentalny dostęp do ja obserwującego pomogą Ci być obecnym i zaangażowanym.

CZĘŚĆ III: OTWIERANIE SIĘ

Defuzja poznawcza

(OBSERWUJ SWOJE MYŚLI)

“Kiedyś myślałem, że umysł to najwspanialszy organ w moim ciele. Potem zdałem sobie sprawę, kto mi to mówi”.

- **Emo Phillips**

Gdy chcemy zrealizować ważny dla nas cel możemy czasem zauważyć, że pojawiają się obawy ("A może nie powinnam tego robić?"), niepokój, wspomnienia porażki ("I tak mi się nie uda."), usprawiedliwianie ("Mam teraz tyle innych rzeczy na głowie.") umniejszanie ("Tak naprawdę, tego nie potrzebuję." "Po co ja to w ogóle robię?").

Defuzja poznawcza pozwala spojrzeć na myśli „z zewnątrz”. W ten sposób możesz zobaczyć je takimi, jakie są. Niezagrożającymi ani stresującymi częściami Ciebie. Nie chodzi o to, aby zastanawiać się nad treścią myśli np. czy są prawdziwe, czy nie. To nie ma dla nas tutaj znaczenia. Celem jest ich zauważenie, nazwanie i neutralizacja aż stracą swój emocjonalny wpływ.

**W ACT patrzymy na funkcje jaką pełni dana myśl, nie na jej treść. Inaczej mówiąc, zwracamy uwagę na to, do czego dana myśl nas prowadzi, co robimy, gdy ona się pojawia?*

Ćwiczenie 5

Przywołaj jeden z celów z ćwiczenia nr 2. Jakie myśli w związku z nim się pojawiają? Czy odzywa się Twój krytyk wewnętrzny? Jeśli nie to spróbuj zrobić to ćwiczenie na dowolnej innej myśli, którą czasem słyszysz od krytyka wewnętrznego. Jeśli, tak to:

zadaj sobie następujące pytania:

Co mówi Ci umysł?

Gdzie ta myśl się pojawia?

Widzisz ją czy słyszysz?

Jeśli słyszysz to, czy mówi ją do Ciebie Twój głos czy głos kogoś innego?

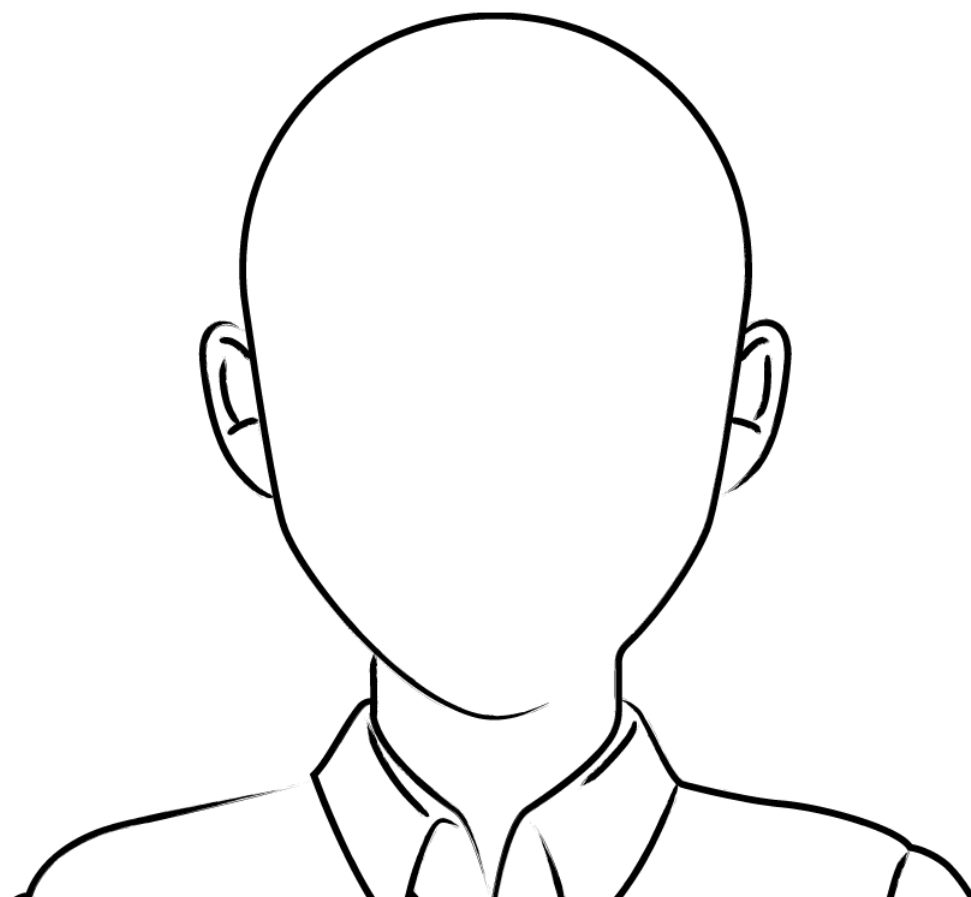
Czy głos jest cichy, czy głośny?

Jakie imię nadałabyś wypowiadającemu tą myśl? (mi mój głos czasem przypomina Samarę, z *The Ring'a*, mówię -"Dzięki Samara, ale teraz to mi się nie przyda, może innym razem. Narazie!")

Sprawdź jak teraz wygląda Twoja relacja z tą myślą? Czy coś się rozluźniło?

Na początku może to być trudne. Z czasem możesz się nawet śmiać. Cokolwiek robisz, nie próbuj uciszać ani unikać danej myśli. To właśnie sprawia, że twój umysł się z nią skleja.

PRZYJRZYJ SIĘ SWOIM MYŚLOM



Możesz też skorzystać z powyższej grafiki i narysować skąd i jak płyną Twoje myśli. Jaka postać ja wypowiada lub jakie mają kolory.

Akceptacja

(OTWÓRZ SIĘ)

“Kiedy pokochasz to co jest, wojna jest skończona.”

- **Byron Katie**

Akceptacje zostawiłam na koniec, ponieważ myślę, że jest ona taką kropką nad "i". Życie nigdy nie będzie pozbawione nieprzyjemnych myśli i uczuć. Martwienie się o rzeczy, nad którymi nie mamy kontroli prowadzi tylko do dalszego cierpienia.

Jeśli Twoim celem jest np. napisanie nowego artykułu na bloga, ale boisz się, że zostanie źle oceniony (to jest też często moja obawa), to możesz nigdy nie podjąć próby, bądź odwlekać ją w nieskończoność. Jednak możesz też spróbować podjąć kroki by pozwolić tym uczuciom być i jednocześnie zacząć pisanie. Niech myśli i uczucia przychodzą i odchodzą bez walki.

Czasem nie do końca jest jasne, co można zrobić aby iść w kierunku akceptacji. Nie oczekuj, że nagle, magicznie pojawi się chęć i otwartość. Często gotowość jest wyborem zdefiniowanym naszym działaniem, tak jak w podanym wyżej przykładzie. Mimo, że nie chcesz czegoś zrobić, możesz spróbować być z nieprzyjemnym uczuciem i nadal to robić (oczywiście jeśli nie jest to wbrew Twoim wartościom). Ważnym pierwszym krokiem jest zauważenie, że z czymś walczysz. Jeśli zdecydujesz, że akceptacja pomogłaby Ci ruszyć dalej i robić to co dla Ciebie najważniejsze (np. Cele które napisałaś/łeś wyżej) to zachęcam Cię do poeksperymentowania z takimi frazami jak:

“Pozwól tej myśli tu być”.

“Zrób dla niej nieco więcej miejsca”.

“Odpuść walkę z tym uczuciem.”

“Oddychaj w kierunku tego uczucia”.

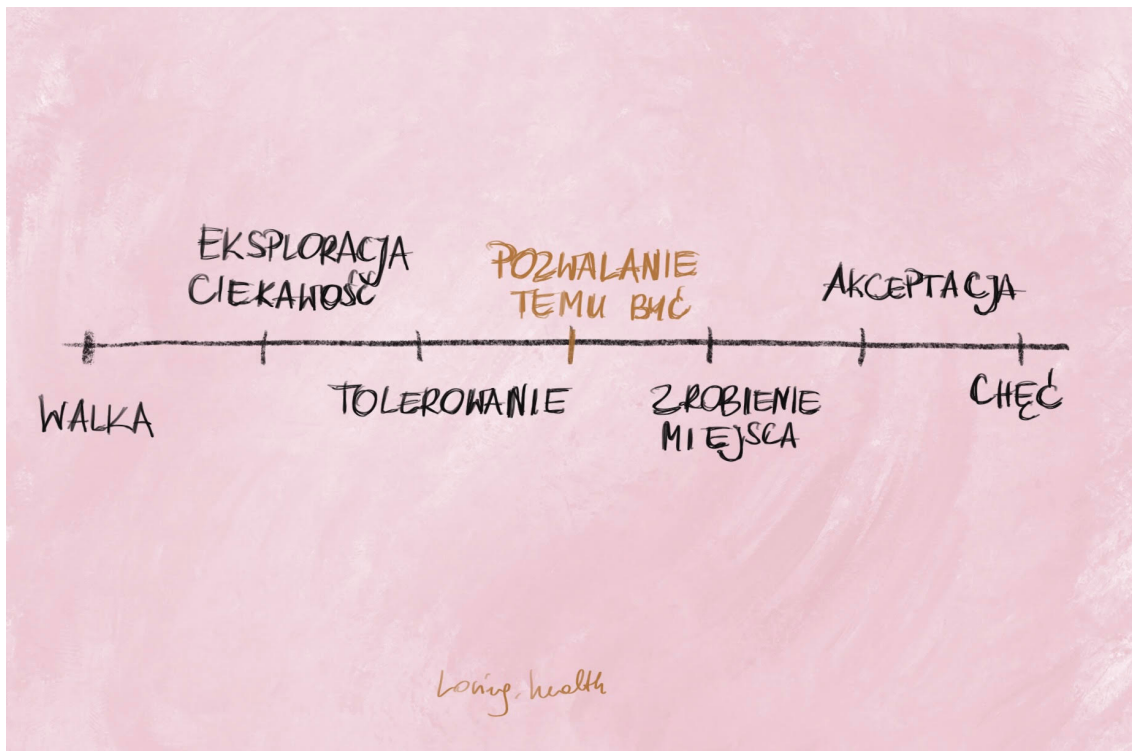
“Nie marnuj więcej energii by ją odepchnąć”.

“Sprawdź czy możesz złagodzić wokół tego uczucia”.

Pamiętajmy: akceptacja to proces.

Ćwiczenie 6

Kiedy zaczniesz doświadczać nieprzyjemnych myśli, wspomnień lub uczuć, zauważ je. Pozwól im być takimi jakie są. Pamiętaj, „zaakceptować” nie oznacza „lubić”.



Napisz kilka myśli lub odczuć, które są dla Ciebie nieprzyjemne? (nie mówimy tu o przeżyciach traumatycznych, raczej o czymś co jest jedynie mało przyjemne).

Spróbuj przywołać to uczucie i zobacz co pojawia się w ciele? Co z tym robisz?

Albo:

Znajdź kogoś, komu ufasz i poproś tą osobę aby utrzymała z Tobą kontakt wzrokowy przez 2 minuty. Zauważ, że chęć czy gotowość raczej nie pojawią się od razu. Jednak mimo to możesz wybrać by działać z chęcią. Inaczej mówiąc możesz zrobić miejsce wszystkim nieprzyjemnym odczuciom jakie się pojawią podczas gdy utrzymujesz kontakt wzrokowy.

Podsumowanie

1. Czego się nauczyłam/łem ?

2. Co mi przeszkadzało?

3. Czego potrzebuję?

Na koniec, chcę Ci przypomnieć, że im coś jest dla Ciebie ważniejsze tym więcej nieprzyjemnych uczuć możesz doświadczyć . Niech Cię to nie zwiedzie.

Trzymam za Ciebie kciuki Droga Poszukiwaczko i Drogi Poszukiwaczu!:)