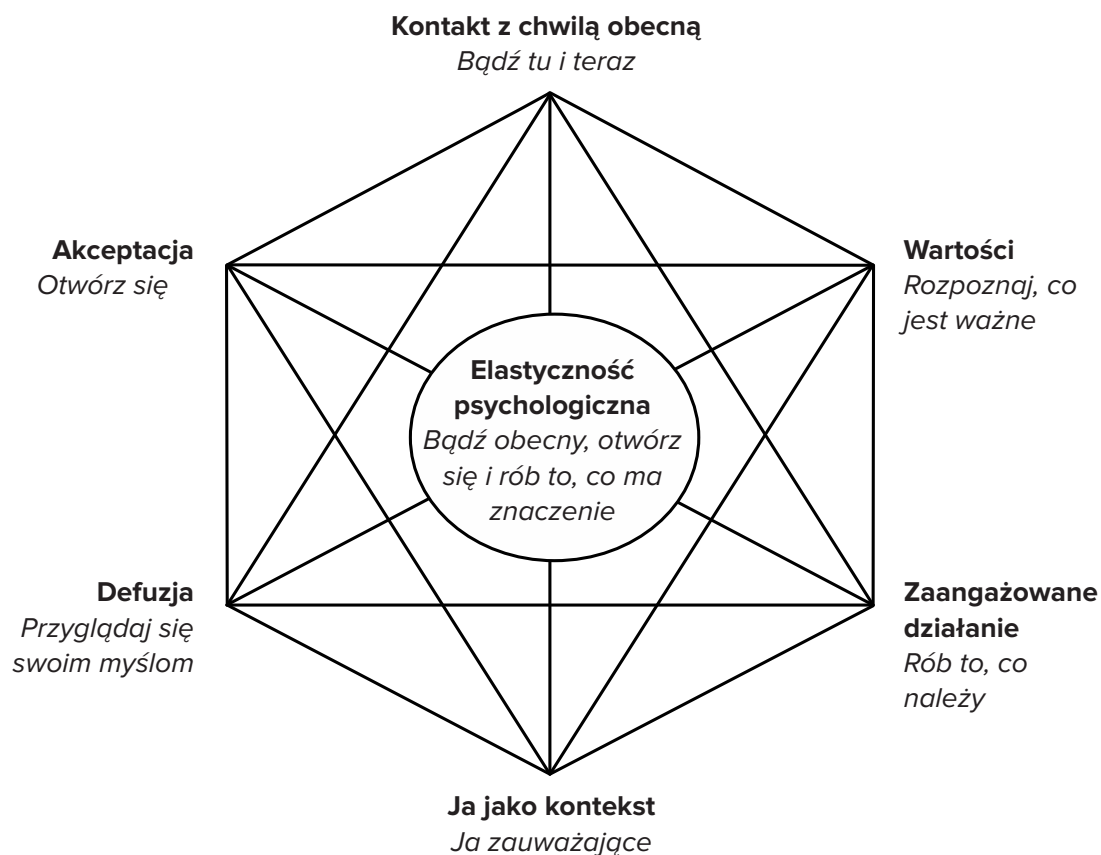
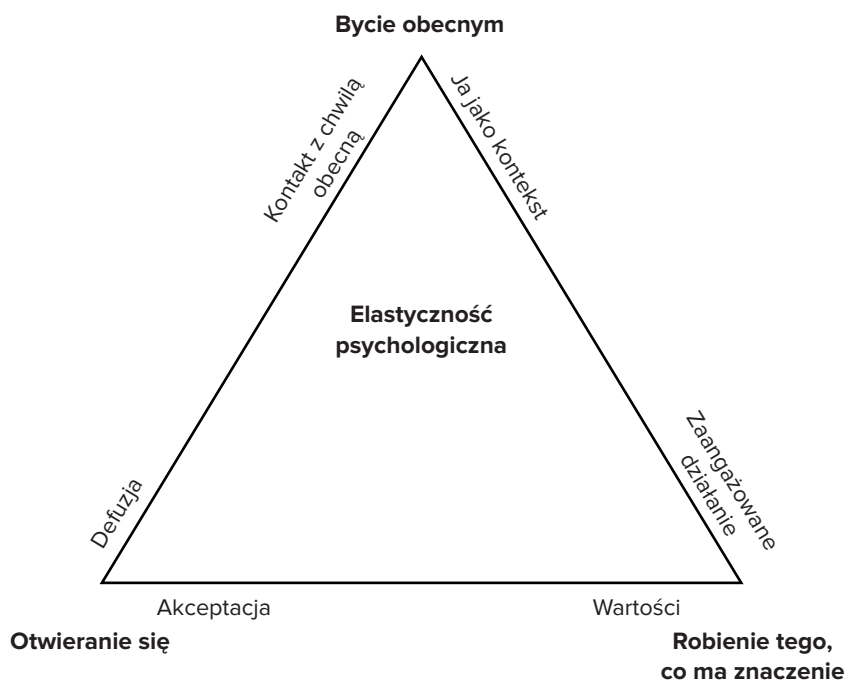


Heksafleks ACT



Trifleks ACT



Strzał w dziesiątkę

TWOJE WARTOŚCI: Jak chcesz przeżyć swój czas na tym świecie? Jakim człowiekiem pragniesz być? Jakie cechy i mocne strony chcesz rozwijać? Zapisz swoje refleksje pod każdym z poniższych punktów.

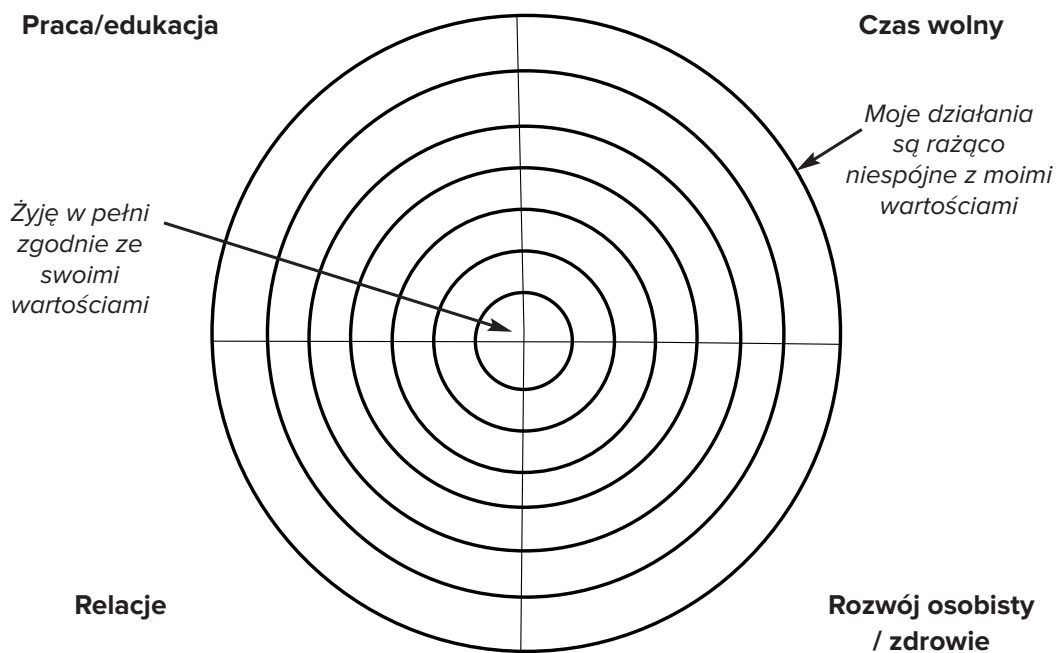
Praca/edukacja: miejsce pracy, ścieżka kariery, wykształcenie, rozwijanie umiejętności.

Relacje: z partnerem/partnerką, dziećmi, rodzicami, krewnymi, przyjaciółmi, znajomymi, współpracownikami.

Rozwój osobisty / zdrowie: religia, duchowość, twórczość, umiejętności życiowe, medytacja, joga, przyroda; aktywność fizyczna, sposób odżywiania się i/lub podejście do czynników ryzyka związanych ze zdrowiem.

Czas wolny: jak się bawisz, jak odpoczywasz, co robisz dla przyjemności; zajęcia służące rozwojowi, odpoczynkowi, zabawie, kreatywności.

TARCZA. Postaw x w odpowiednich miejscach tarczy, aby wskazać, gdzie się dzisiaj znajdujesz w poszczególnych obszarach życia.



Źródło: J. Dahl, T. Lundgren, *Living beyond your pain*. Przedruk za zgodą New Harbinger Publications, www.newharbinger.com.

KOSZ

Jakie myśli i uczucia stanowią dla ciebie problem? Wypisz je pod hasłami „Ciało” i „Umysł”. Następnie wypisz wszystkie działania, których próbowałeś/próbowałaś, aby pozbyć się tych uczuć i myśli, uniknąć ich, stłumić je, uciec od nich albo odwrócić od nich swoją uwagę.

CIAŁO

uczucia, doznania, pragnienia

UMYSŁ

myśli, wspomnienia, przekonania,
zmartwienia

K – kapitulacja. Często kapitulujemy wobec osób, miejsc, zajęć czy sytuacji, gdy nie podobają nam się myśli i uczucia, jakie te osoby, miejsca, zajęcia czy sytuacje w nas wywołują – rezygnujemy z nich i z relacji z nimi, unikamy ich, odsuwamy na później zajmowanie się nimi lub wycofujemy się z nich i z relacji z nimi. Jakich ważnych, wzbogacających twoje życie osób, miejsc, zajęć czy sytuacji unikasz?

O – odwracanie uwagi. W jaki sposób próbujesz odwrócić swoją uwagę od bolesnych myśli i uczuć (np. oglądanie telewizji, zakupy, przeglądanie internetu, czytanie książki, sięganie po jedzenie lub po używki)?

S – substancje i inne strategie. Po jakie substancje sięgasz, żeby znaleźć ulgę od trudnych myśli i uczuć albo poczuć się lepiej (w tym jedzenie, leki na receptę, używki)? Czy kiedykolwiek zdarzyło ci się uszkodzić swoje ciało? Czy stosowałaś/stosowałeś jakieś inne strategie (np. nadmierne spanie)?

Z – zastanawianie się. W jaki sposób próbujesz (świadomie lub nie) odsunąć od siebie ból za pomocą zastanawiania się, rozmyślania, gdybania? Oto przykłady takich strategii myślowych: zamartwianie się, roztrząsanie przeszłości, fantazjowanie o przyszłości, obmyślanie scenariuszy ucieczki (np. odejście z pracy, zakończenie związku) lub scenariuszy zemsty, myślenie „to nie sprawiedliwe, że...” lub „gdyby tylko...”, obwinianie siebie, innych lub świata, pozytywne myślenie, dyskutowanie z sobą, powtarzanie afirmacji, osądzanie lub krytykowanie siebie, biczowanie siebie, analizowanie siebie (próby zrozumienia, dlaczego jesteś, jaka/jaki jesteś), analizowanie sytuacji (próby zrozumienia, dlaczego stało się to, co się stało), analizowanie innych (próby zrozumienia, dlaczego inni są, jacy są), snucie planów, obmyślanie strategii działania, rozwiązywanie problemu, sporządzanie listy rzeczy do zrobienia, powtarzanie inspirujących cytatów lub przysłów, kwestionowanie negatywnych myśli lub dyskutowanie z nimi, powtarzanie sobie „To minie” czy „To może nigdy się nie zdarzyć”.

Czy dzięki tym strategiom udało ci się pozbyć bolesnych myśli i uczuć na dłużej, tak że one już nie wróciły?

Jeśli stosowałaś/stosowałeś te strategie przesadnie, w sztywny lub nieodpowiedni sposób, to jakie koszty pociągnęło to za sobą, jeśli chodzi o zdrowie, witalność, energię, relacje z ludźmi, pracę, wolny czas, finanse, niewykorzystane możliwości, zmarnowany czas lub ból emocjonalny?

Samowspółczucie a heksafleks ACT



Czterdzieści powszechnych wartości

Wartości są to kryjące się w głębi twojego serca pragnienia dotyczące tego, jakim człowiekiem chcesz być i jak chcesz się zachowywać. Opisują, jak pragniesz traktować siebie, innych ludzi i otaczający cię świat. (Poniższa lista nie zawiera „właściwych” wartości, ponieważ nie ma wartości właściwych ani niewłaściwych. Z wartościami jest tak jak ze smakami lodów. To, że twoim ulubionym smakiem jest czekoladowy, a ktoś inny woli waniliowy, nie oznacza, iż upodobania tej osoby są złe, a twoje dobre lub odwrotnie. Po prostu macie różne preferencje. Nie są to więc „właściwe” czy „najlepsze” wartości; lista ma jedynie skłonić cię do myślenia o własnych wartościach. Jeśli twoich wartości na niej nie ma, możesz je dopisać na końcu).

Wybierz jakiś obszar swojego życia, który chcesz udoskonalić, poprawić czy zbadać (np. praca, wykształcenie, zdrowie, czas wolny, rodzicielstwo, przyjaźnie, duchowość, związki). Następnie zastanów się, które z wymienionych poniżej wartości najlepiej uzupełniają zdanie: „W tym obszarze życia chcę być osobą...”. Wartości, które wydają ci się bardzo istotne w wybranym obszarze życia, oznacz literą B, wartości w pewnym stopniu istotne – literą W, a nieistotne – literą N.

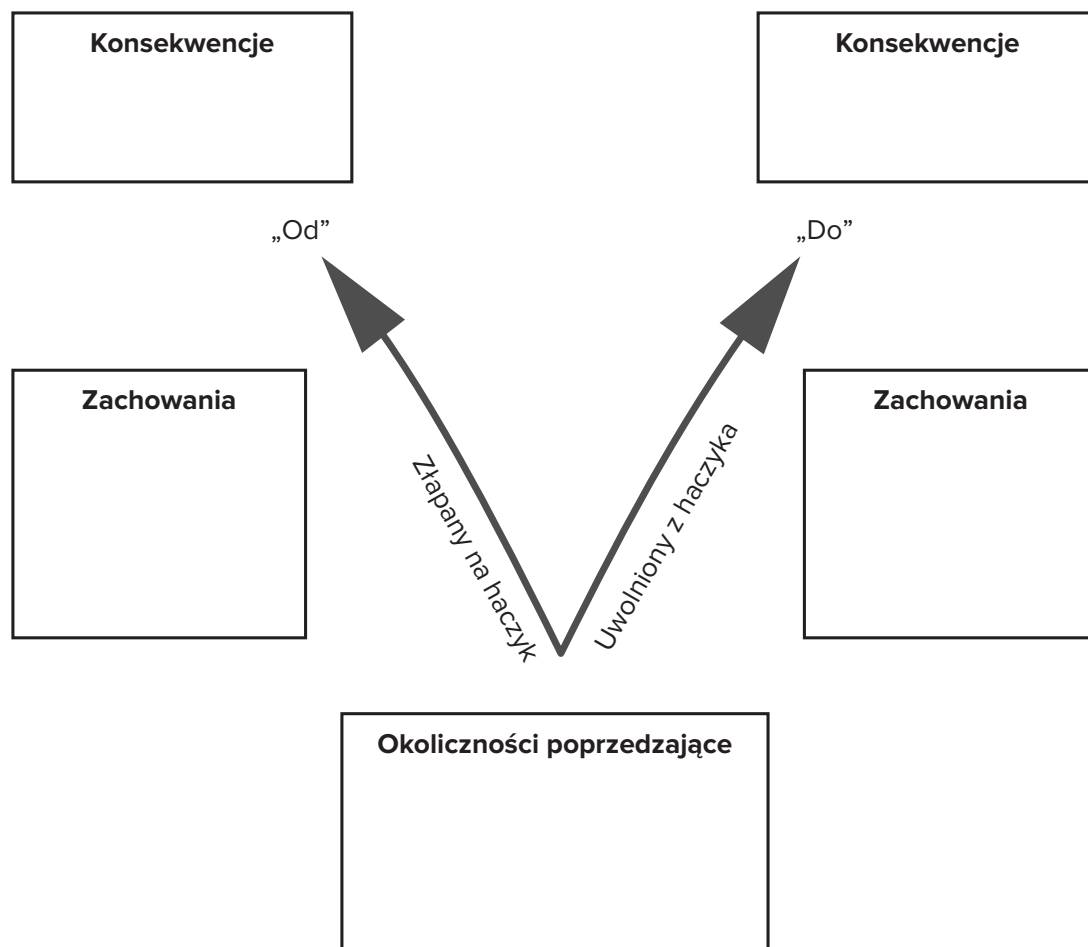
W tym obszarze życia chcę być osobą...

1. Akceptującą: otwartą na siebie, innych ludzi, życie, własne uczucia itp., przyzwalającą na to wszystko, pogodzoną z tym wszystkim.
2. Asertywną: z szacunkiem broniącą swoich praw i proszącą o to, czego chce.
3. Autentyczną: szczerą, prawdziwą i wierną sobie.
4. Czułą: okazującą miłość, uczucie i troskę sobie oraz innym ludziom.
5. Dodającą otuchy: wspierającą, inspirującą i nagradzającą zachowania, które pochwala.
6. Ekspresyjną: przekazującą swoje myśli i uczucia poprzez to, co mówi i robi.
7. Elastyczną: gotową i zdolną do dostosowywania się do zmieniających się okoliczności.
8. Godną zaufania: lojalną, uczciwą, wierną, szczerą, odpowiedzialną, solidną.
9. Niezależną: samodzielnie decydującą o tym, jak żyje i co robi.
10. Ochroniającą: dbającą o bezpieczeństwo własne i innych ludzi.
11. Odpowiedzialną: godną zaufania, wiarygodną, odpowiadającą za swoje działania.
12. Odważną: dzielną i nieustraszoną, wytrwałą w obliczu strachu, zagrożenia, ryzyka.
13. Otwartą: odsłaniającą siebie, pozwalającą innym poznać swoje myśli i uczucia.
14. Pomocną: dającą coś od siebie, wspierającą, wnoszącą swój wkład, towarzyszącą innym ludziom, dzielącą się z nimi.
15. Pracowitą: sumienną, oddaną, nieustrudzoną.
16. Przebaczącą: puszczającą w niepamięć urazy i niechęć wobec siebie oraz wobec innych ludzi.
17. Przyjazną: ciepłą, otwartą, troskliwą i miłą dla innych ludzi.
18. Skupioną: skoncentrowaną na tym, co robi, i zaangażowaną w to.
19. Sprawiedliwą: postępującą fair wobec siebie i wobec innych ludzi.
20. Szanującą siebie i innych ludzi: traktującą siebie oraz innych z troską i zrozumieniem.

21. Śmiałą: gotową aranżować nowe, śmiałe, ekscytujące doświadczenia i szukać takich doświadczeń.
22. Troskliwą – także wobec siebie: aktywnie dbającą o siebie, innych ludzi, środowisko naturalne itp.
23. Twórczą: pomysłową, pełną inwencji, odkrywczą.
24. Uczciwą: prawdomówną i szczerą wobec siebie i wobec innych ludzi.
25. Ufną: gotową wierzyć w szczerą, uczciwą, wiarygodność i kompetencje innych ludzi.
26. Uporządkowaną: konsekwentną i zorganizowaną.
27. Uważną: w pełni obecną i zaangażowaną w to, co robi.
28. Wdzięczną: doceniającą to, co otrzymuje.
29. Wesołą: dowcipną, lubiącą dobrze się bawić, radosną.
30. Wprawną: dobrze robiącą różne rzeczy, wykorzystującą swoją wiedzę, doświadczenie i przygotowanie.
31. Wspierającą: pomocną, dodającą otuchy i dostępną dla siebie i dla innych ludzi.
32. Współczującą – także wobec siebie: życzliwie traktującą siebie i innych ludzi cierpiących ból.
33. Współpracującą: gotową do pomocy innym ludziom i do pracy z nimi.
34. Wytrwałą – zaangażowaną: gotową kontynuować działanie mimo przeciwności.
35. Zaciekawioną: z otwartym umysłem i zainteresowaną, gotową do eksplorowania i odkrywania.
36. Życzliwą: pomocną, troskliwą i mającą wzgląd na siebie i na innych ludzi.
37. Inne: _____
38. Inne: _____
39. Inne: _____
40. Inne: _____

Źródło: © Russ Harris, 2022, www.imlearningact.com.

Punkt wyboru a okoliczności poprzedzające, zachowania i konsekwencje



Metody pracy ze wspomnieniami – podsumowanie

Zarzucanie kotwicy: uznanie wewnętrznego doświadczenia, nawiązanie kontaktu z ciałem, zaangażowanie się w bieżące działania.	Uważny ruch: rozciąganie się, spacer, picie, poruszanie się, zmiana pozycji ciała, poruszanie głową i rękoma, stukanie stopą, naciskanie dłońmi na siebie.	Współczujące dotykanie siebie: żyłzłwy dotyk w obecności wspomnienia (np. tulenie siebie, położenie dłoni na sercu lub na bolącym miejscu, masowanie skroni).
Samowspółczucie: uznanie wspomnienia i bólu, jaki się z nim wiąże, zrobienie miejsca dla tegoż bólu i okazywanie sobie życzliwości.	„Dekonstrukcja” wspomnienia: zauważanie i nazywanie różnych jego składowych, w tym obrazów, dźwięków, zapachów, smaków i doznań, jak również wszystkich myśli, obrazów, wspomnień, emocji i doznań, które pojawiają się w związku z tym wspomnieniem. Przechodzenie do akceptacji każdego z tych elementów.	Formalna ekspozycja: uważne opisywanie wspomnienia i elastyczne reagowanie na nie.
Zauważanie i nazywanie: „Zauważam / Mam takie wspomnienie. „ Umieszczanie wspomnienia w kontekście przeszłości (np. „Zauważam wspomnienie tego, jak ojciec mnie bije”).	WSPOMNIENIA	Praca z wewnętrznym dzieckiem: wizualizowanie/wyobrażanie sobie swojego dorosłego Ja cofającego się w czasie, by pomóc młodszemu Ja. Dorosłe Ja może pocieszać młodszego Ja, uspokajać je, wspierać, doradzać mu, interweniować i pomagać mu zrozumieć, co i dlaczego się wydarzyło.
Wartości: „Co to wspomnienie mówi o tym, co naprawdę jest dla pana ważne?”. „Co to wspomnienie mówi o tym, za czym albo przeciwko czemu chce się pani opowiadać?”	Sztuka: rysowanie, malowanie, rzeźbienie wspomnienia.	Kontakt ciała i wspomnienia: uważne badanie tego, co się dzieje w różnych miejscach ciała w obecności wspomnienia – doznań, pozycji ciała, działań, ruchów, uczuć, impulsów. Badanie nowych reakcji na te zdarzenia w ciele (np. dotykanie siebie, samowspółczucie, ruch fizyczny, inny sposób oddychania).
Ja jako kontekst: obserwowanie wspomnień z perspektywy Ja obserwującego.	Ekspozycja poprzez pisanie: szczegółowy, uwzględniający doznania ze wszystkich zmysłów opis wspomnienia.	Poszerzanie wspomnienia: włączenie pozytywnych lub neutralnych zdarzeń, które miały miejsce tuż przed zdarzeniem ze wspomnienia bądź tuż po nim, oraz powtórzenie wspomnienia z dodanymi elementami (ze szczególnym uwzględnieniem mocnych stron).
Akceptacja: ufizycznianie wspomnienia – wyobrażanie go sobie jako przedmiotu o określonym kształcie, kolorze, wielkości, temperaturze, wadze, w spoczynku lub w ruchu i tak dalej; umiejscawianie go w ciele lub w pomieszczeniu.	Zmiana scenariusza koszmarów sennych: opisanie wspomnienia, które nawraca w koszmarach, ze zmianą jednego ważnego szczegółu, na przykład zakończenia.	Ekspozycja z użyciem wyimaginowanego ekranu telewizora lub komputera: najbezpieczniej ją zostawić na późniejszy etap terapii, po zastosowaniu innych technik. Polega na wizualizowaniu wspomnienia na ekranie oraz bawieniu się z powiększaniem i pomniejszaniem różnych jego elementów, zmianą kontrastu, koloru, ostrości, jasności, głośności i dźwięku, uwzględnianiem tła czy dodawaniem nieoceniających, opisujących fakty napisów. Albo na patrzeniu na obraz jak operator filmowy i zwracaniu uwagi na szczegóły takie jak cienie, oświetlenie, kolory, tekstury.
Akceptacja: bycie ze wspomnieniem, robienie miejsca dla niego, jak również dla towarzyszących mu myśli i uczuć.	Wartości i wzrost potraumatyczny: opisanie własnego rozwoju w wyniku zdarzeń, których dotyczy wspomnienie. Pisanie do siebie listu z przyszłości o swoim zdrowieniu i radykalnej zmianie we własnym życiu.	
Defuzja: „Liście unoszące się na wodzie” – umieszczanie obrazów wspomnień na liściach niesionych przez strumień.		

Jak przebaczać innym

Kiedy łapię się na haczyk obwiniania osoby, która mnie skrzywdziła, osądzania jej lub urazy wobec niej i daję się wciągnąć w ponowne przeżywanie tego, co zrobiła, oddziałuje to na mnie następująco: _____

Bywa, że kiedy jestem na haczyku tych myśli, uczuć i wspomnień, robię coś, co tylko pogarsza moje życie, na przykład: _____

A pociąga to za sobą następujące koszty: _____

Zatem, mając na względzie własne zdrowie i dobrostan, wybieram, że będę praktykować uwalnianie się z haczyka obwiniania, osądu i urazy. Posłużę się w tym celu następującymi metodami: _____

Kiedy pojawią się trudne wspomnienia, uznam ból i będę okazywać sobie życzliwość w następujący sposób: _____

Będę też regularnie poddawać refleksji poniższe kwestie:

- Co ta osoba zrobiła, żeby mnie zranić. To wywołało dotkliwe cierpienie.
- To nie było w porządku. Nigdy tego nie zapomnę.
- Gdybym знаła/znał tę osobę na wylot, gdybym poznała/poznał całą historię jej życia, wówczas bym rozumiała/rozumiał, dlaczego ona to zrobiła. Ale nigdy nie będę mieć stuprocentowej pewności, dlaczego ta osoba postąpiła tak, jak postąpiła – i nie muszę jej mieć.
- Wszyscy od czasu do czasu nawalamy, popełniamy błędy i robimy coś, co rani innych.
- Wszyscy czasami łapiemy się na haczyk myśli i uczuć oraz dajemy się wciągnąć w destrukcyjne zachowania.
- Osoba, która mnie skrzywdziła, nie jest doskonała i nieomylna, ma pewne słabości i popełnia błędy – tak jak ja.
- Osoba, która mnie skrzywdziła, łapie się na haczyk własnych myśli i uczuć oraz daje się wciągnąć w destrukcyjne zachowania – tak jak ja.
- Osoba ta zrobiła to, co zrobiła, a ja nie mogę tego zmienić. Mogę jednak uwolnić się z haczyka swoich osądów i obwiniania jej oraz praktykować samowspółczucie – właśnie to zrobię z myślą o budowaniu dla siebie lepszego życia.

Punkt wyboru a plan bezpieczeństwa, plan zapobiegania nawrotom i plan radzenia sobie z kryzysem

Pomoc specjalistów (nazwiska i numery telefonów):

Pomoc rodziny i przyjaciół (imiona i numery telefonów):

