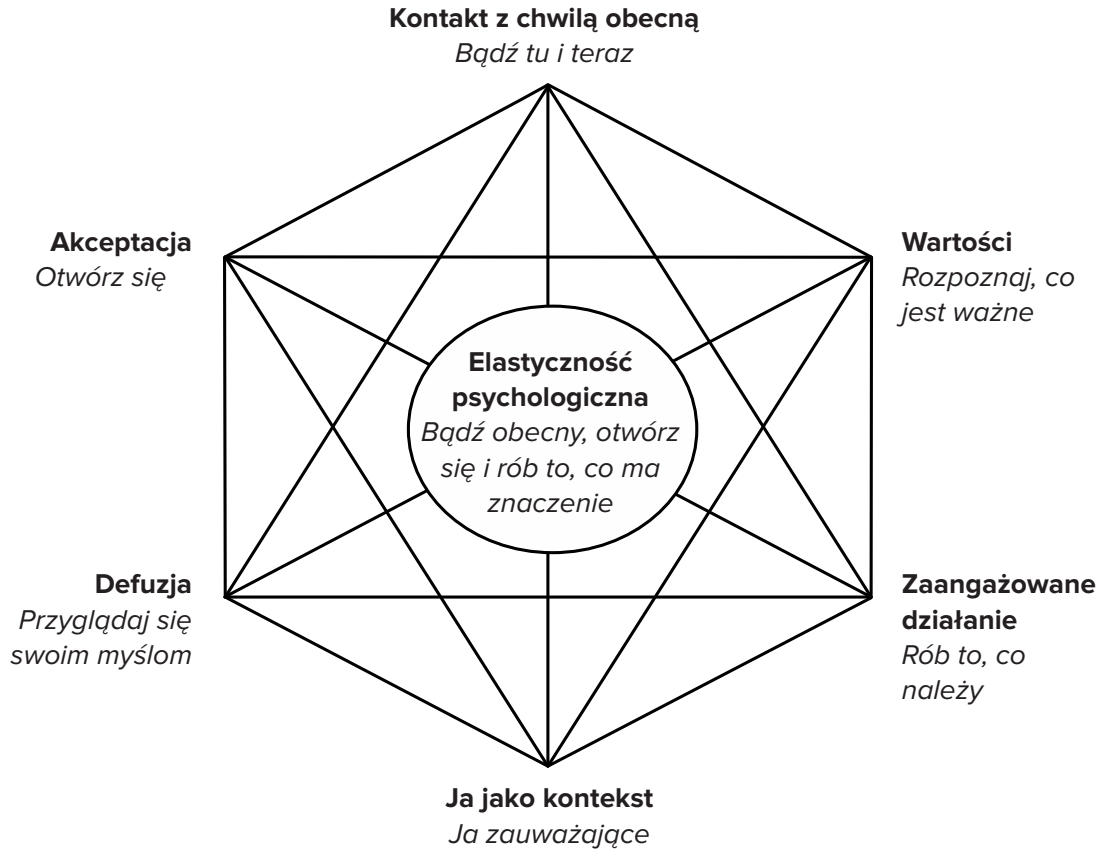
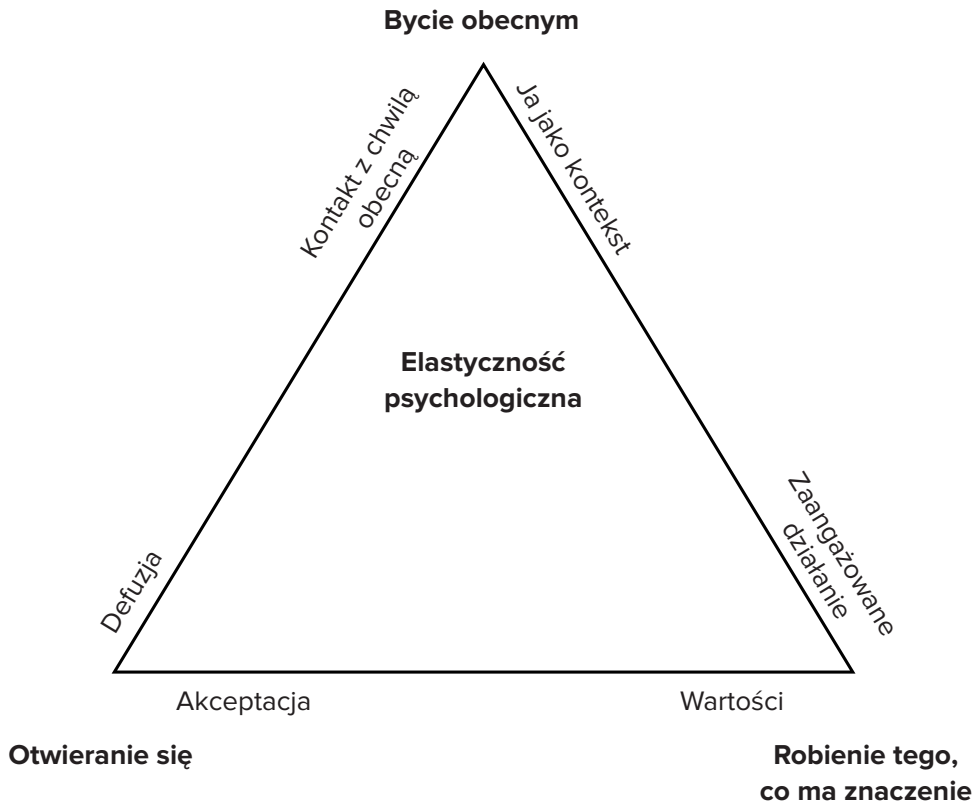


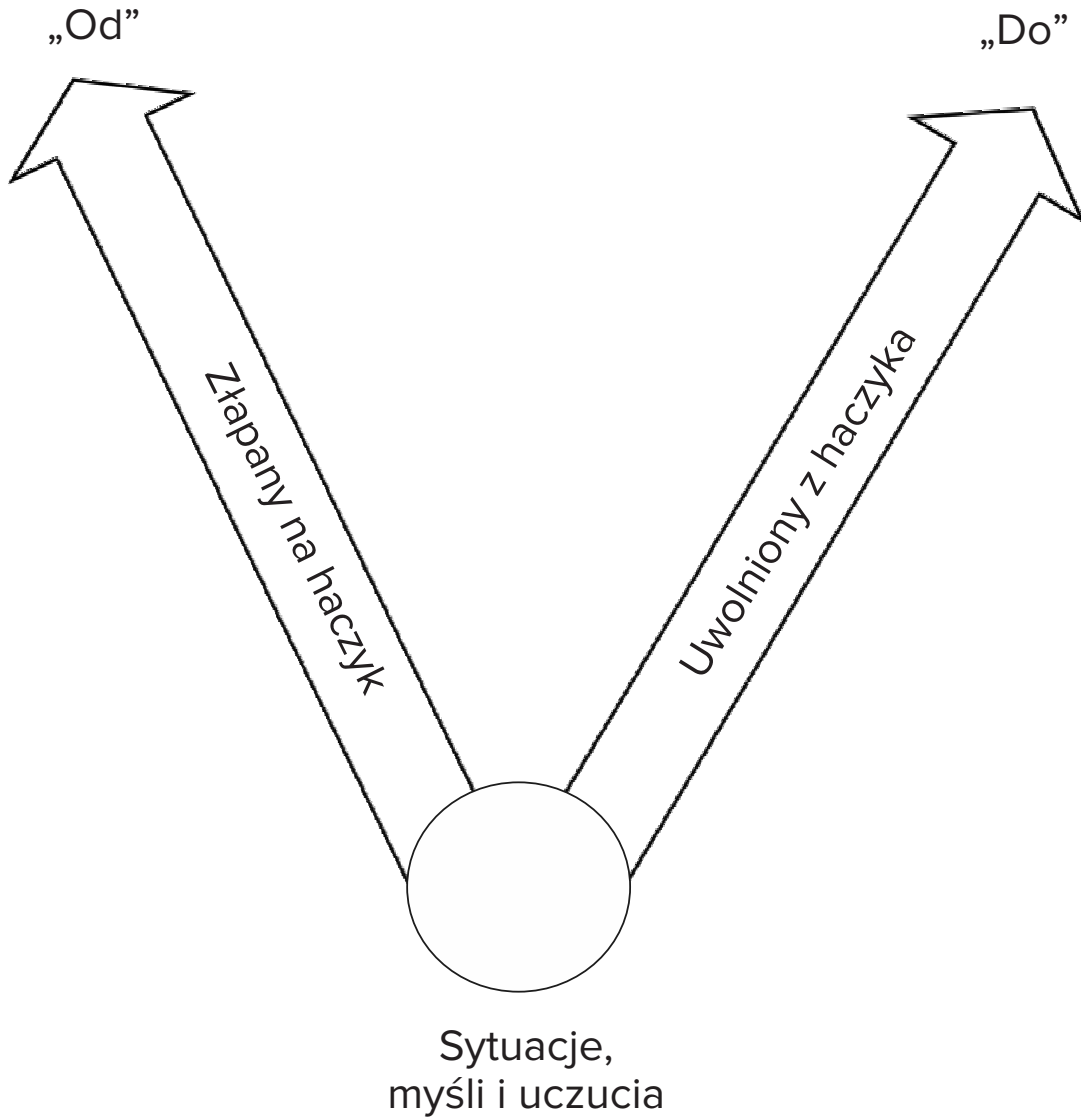
Heksafleks ACT



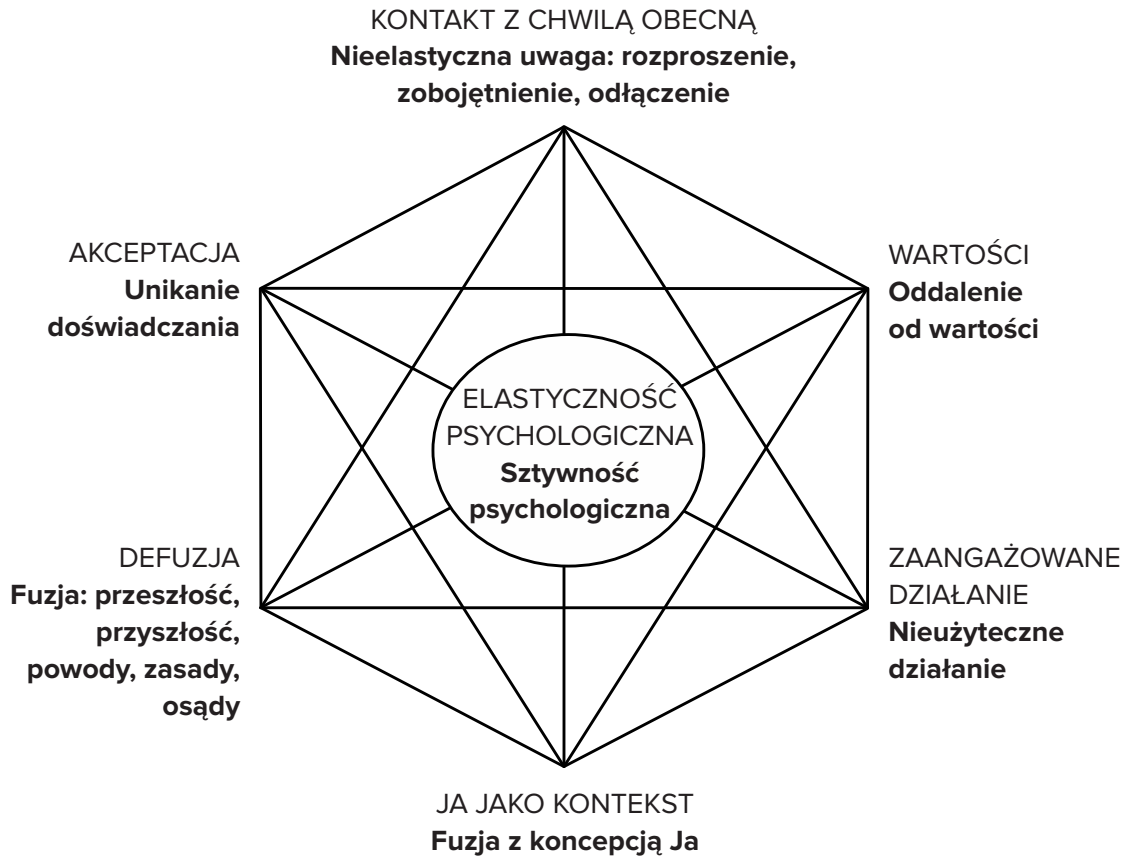
Trifleks ACT



Punkt wyboru



Model psychopatologii według ACT



Rozkładanie problemów na czynniki pierwsze

<p>Myśli, które łapią na haczyk</p> <p>Jakie wspomnienia, zmartwienia, obawy, samokrytyczne uwagi lub inne nieprzydatne myśli związane z tym problemem zaprzętają pani/pana umysł? Jakie myśli zazwyczaj łapią panią/pana na haczyk, rządzą panią/panem albo sprawiają, że wycofuje się pani/pan z życia?</p>	<p>Działania pogarszające jakość życia</p> <p>Jakie pani/pana bieżące działania w długofalowej perspektywie pogarszają pani/pana życie: sprawiają, że tkwi pani/pan w miejscu, że marnuje czas lub pieniądze albo traci energię, ograniczają panią/pana, pogarszają pani/pana zdrowie lub relacje, podtrzymują bądź nasilają pani/pana problemy?</p>
<p>Uczucia, które łapią na haczyk</p> <p>Jakie emocje, uczucia, pragnienia, impulsy lub doznania łapią panią/pana zazwyczaj na swój haczyk, dyrygują panią/panem lub popychają panią/pana do przeciwnie skutecznych działań?</p>	<p>Unikanie trudnych sytuacji</p> <p>Jakich sytuacji, zajęć, ludzi lub miejsc pani/pan unika albo od jakich trzyma się z daleka? Z czego pani/pan rezygnuje, wycofuje się, co porzuca? Co ciągle odkłada pani/pan na później?</p>

Strzał w dziesiątkę

WARTOŚCI. Jak pani/pan chce przeżyć swój czas na tym świecie? Jakim człowiekiem pragnie być? Jakie cechy i mocne strony chce w sobie rozwijać? Proszę zapisać swoje refleksje dotyczące każdego z poniższych punktów.

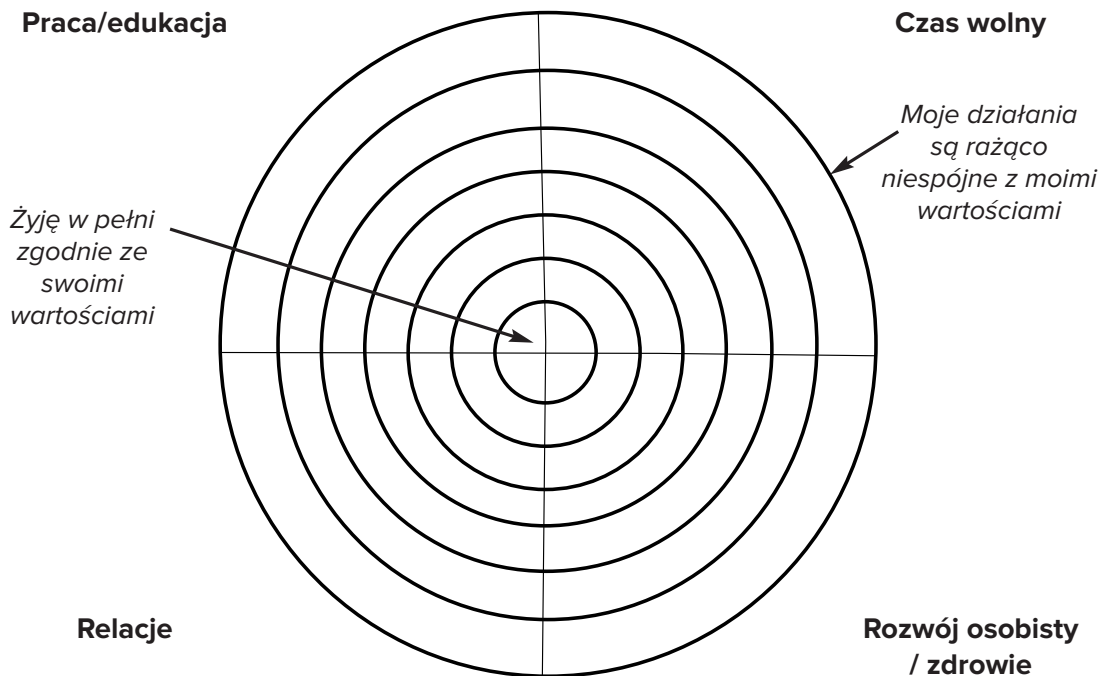
Praca/edukacja: miejsce pracy, ścieżka kariery, wykształcenie, rozwijanie umiejętności.

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: zajęcia służące rozrywce, odpoczynkowi, zabawie, kreatywności.

TARCZA. Proszę postawić X w odpowiednich miejscach tarczy, aby wskazać, gdzie się dzisiaj pani/pan znajduje w poszczególnych obszarach życia.



Dziennik witalności i cierpienia

W okresie między sesjami proszę odnotowywać działania, które podejmuje pani/pan wówczas, gdy pojawiają się bolesne myśli i uczucia. Proszę zwrócić uwagę na to, czy te działania prowadzą do większej witalności, czy też do większego cierpienia.

Bolesne myśli, uczucia, pragnienia, doznania, wspomnienia, które się dzisiaj pojawiły	Moje działania (w reakcji na te myśli i uczucia), które doprowadziły do witalności (wzbogaciły lub polepszyły moje życie, poprawiły moje zdrowie, dobrostan lub relacje)	Moje działania (w reakcji na te myśli i uczucia), które doprowadziły do cierpienia (ograniczyły lub pogorszyły moje życie, pogorszyły moje zdrowie, dobrostan lub relacje)

Problemy i wartości

Celem terapii akceptacji i zaangażowania jest ograniczenie walki i cierpienia oraz wzbogacenie życia, nadanie mu pełni i sensu. Dla ułatwienia tego procesu szczególnie ważne są przedstawione poniżej cztery rodzaje informacji. Proszę sprawdzić, co w okresie między sesjami może pani/pan wpisać lub dodać do każdej kolumny.

Walka i cierpienie		Bogate i znaczące życie	
Stanowiące problem myśli i uczucia Jakie pochlaniają mnie wspomnienia, zmartwienia, obawy, autokrytyczne uwagi lub inne myśli? Z jakimi emocjami, uczuciami, pragnieniami lub doznaniem się zmagam?	Stanowiące problem działania Jakie moje działania na dłuższą metę pogarszają moje życie (blokuję się przez nie, marnuję czas lub pieniądze, tracę energię, pogarszają moje zdrowie lub relacje, coś mnie przez nie omija w życiu)?	Wartości Co jest dla mnie ważne w szerszej perspektywie? Za czym się opowiadam? Nad jakimi cechami i mocnymi stronami chcę pracować? Jak chcę wzbogacić lub poprawić swoje relacje? Jak chcę się rozwinąć lub dojrzeć, zajmując się swoimi problemami?	Cele i działania Co obecnie robię, by poprawić swoje życie w długofalowej perspektywie? Co chcę robić częściej, a co zacząć robić? Jakie wzbogacające życie cele chcę osiągnąć i także działania podjąć? Jakie poprawiające życie umiejętności chcę rozwijać?

KOSZ

Jakie myśli i uczucia stanowią dla pani/pana problem? Proszę wypisać je pod hasłami „Ciało” i „Umysł”. Następnie proszę wypisać wszystkie działania, których pani próbowała / pan próbował, 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 pani/pana życie osób, miejsc, zajęć czy sytuacji pani/pan unika?

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

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

Z – zastanawianie się. W jaki sposób próbuje pani/pan (świadomie lub nie) odsunąć od siebie ból za pomocą zastanawiania się, rozmyślenia, 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, dyskusowanie z sobą, powtarzanie afirmacji, osądzanie lub krytykowanie siebie, biczowanie siebie, analizowanie siebie (próby zrozumienia, dlaczego jest się takim, jakim się jest), 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 inspiрующих cytatów lub przysłów, kwestionowanie negatywnych myśli lub dyskusowanie z nimi, powtarzanie sobie „To minie” czy „To może nigdy się nie zdarzyć”.

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

Jeśli stosowała pani / stosował pan 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?

Mój osobisty zestaw narzędzi

Podstawowy proces	Techniki		
Defuzja			
Akceptacja			
Kontakt z chwilą obecną			
Ja jako kontekst			
Wartości			
Zaangażowane działanie			

Czterdzieści powszechnych wartości

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

Proszę wybrać jakiś obszar swojego życia, który chce pani/pan udoskonalić, poprawić czy zbadać (np. praca, wykształcenie, zdrowie, czas wolny, rodzicielstwo, przyjaźnie, duchowość, związek). Następnie proszę się zastanowić, które z wymienionych poniżej wartości najlepiej uzupełniają zdanie: „W tym obszarze życia chcę być osobą...”. Wartości, które wydają się pani/panu bardzo istotne w wybranym obszarze życia, proszę oznaczyć 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, niestrudzoną.
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. Uwagę: 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.

Lista popularnych wartości

Wartości z tej listy nie są „właściwe” ani „najlepsze” – po prostu są powszechne. Przy każdej z nich proszę wskazać, w jakim stopniu jest dla pani/pana istotna, za pomocą następujących liter: B – bardzo istotna, D – dość istotna, N – niezbyt istotna. Co oczywiste, niektóre wartości będą istotniejsze w jednym obszarze życia (np. rodzicielstwo) niż w innych (np. praca), więc chodzi tu o ogóle poczucie. Jeśli pani/pan chce, może wypełnić taki formularz osobno dla każdego z głównych obszarów życia (np. osobno dla pracy i dla związków).

- _____ Akceptacja: akceptowanie siebie, innych ludzi, życia itp.
- _____ Asertywność: bronienie swoich praw i proszenie o to, czego chcę, z szacunkiem
- _____ Autentyczność: bycie osobą szczerą, naturalną, wierną sobie
- _____ Bezpieczeństwo i ochrona: dbanie o bezpieczeństwo własne i innych ludzi
- _____ Bliskość: otwieranie się, odsłanianie przed innymi emocjonalnie i fizycznie
- _____ Ciekawość: przejawianie zaciekawienia, zainteresowania, posiadanie otwartego umysłu, eksplorowanie i odkrywanie
- _____ Czułość: okazywanie miłości i uczucia sobie oraz innym ludziom
- _____ Dobra forma: dbanie o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne
- _____ Elastyczność: szybkie przystosowywanie się do zmieniających się okoliczności
- _____ Kreatywność: bycie osobą pomysłową, twórczą, innowacyjną
- _____ Odpowiedzialność: odpowiadanie za własne działania
- _____ Odwaga: bycie osobą dzielną, śmiałą, wytrwałą w obliczu strachu, zagrożenia, trudności
- _____ Poczucie łączności: angażowanie się w pełni w to, co robię, oraz pełna obecność w relacjach z innymi ludźmi
- _____ Porządek: zdyscyplinowanie i zorganizowanie
- _____ Pracowitość: bycie osobą sumienną, oddaną, niestrudzoną
- _____ Przebaczenie: wybaczenie sobie i innym ludziom
- _____ Przyjacielskość: bycie osobą przyjazną, towarzyską, zgodną
- _____ Radość i humor: lubienie zabawy, szukanie przyjemnych zajęć i angażowanie się w takie zajęcia
- _____ Seksualność: poznawanie i wyrażanie własnej seksualności
- _____ Sprawiedliwość: postępowanie fair wobec siebie i wobec innych ludzi
- _____ Szacunek dla innych i dla siebie: traktowanie innych ludzi i siebie z troską i zrozumieniem
- _____ Śmiałość: aktywne badanie nowych oraz inspirujących doświadczeń
- _____ Troskliwość – także wobec siebie: dbanie o siebie, innych ludzi, środowisko naturalne itp.
- _____ Uczciwość: bycie osobą prawdomówną i szczerą wobec siebie i wobec innych

- _____ Uważność: otwartość na chwilę obecną, zaangażowanie w nią, zainteresowanie nią
- _____ Wdzięczność: docenianie siebie, innych ludzi, życia
- _____ Wkład i szczodrość: wnoszenie swojego wkładu, dawanie, pomaganie, wspomaganie, dzielenie się
- _____ Wolność i niezależność: wybieranie, jak żyję, i pomaganie w tym innym ludziom
- _____ Wprawa: stałe ćwiczenie i doskonalenie własnych umiejętności oraz korzystanie z nich
- _____ Wsparcie: bycie osobą pomocną, dostępną dla siebie i dla innych ludzi
- _____ Współczucie – także dla siebie: okazywanie życzliwości innym ludziom i sobie w chwilach cierpienia
- _____ Współpraca: współdziałanie z innymi ludźmi
- _____ Wyrwałość: niezachwiane kontynuowanie działania pomimo trudności
- _____ Zaangażowanie: angażowanie się w pełni w to, co robię
- _____ Zachęta: wspieranie, inspirowanie i nagradzanie zachowań, które cenię u siebie oraz u innych ludzi
- _____ Zaufanie: bycie osobą godną zaufania, lojalną, wierną, szczerą, wiarygodną
- _____ Zmysłowość i przyjemność: kreowanie przyjemnych, zmysłowych doświadczeń i cieszenie się nimi
- _____ Życzliwość: bycie osobą pomocną, troskliwą, opiekuńczą, mającą wzgląd na siebie i na innych ludzi
- _____ Inne: _____
- _____ Inne: _____

Walka a otwieranie się

Proszę wypełniać ten formularz raz dziennie, aby móc prześledzić, co się dzieje, kiedy walczy pani/pan z emocjami oraz kiedy się pani/pan na nie otwiera i robi dla nich miejsce.

Data, dzień, godzina Uczucia/doznania Co je wzbudziło?	Jak bardzo walczyłam/ /walczyłem z tymi uczuciami (0 – wcale, 10 – z całych sił)? Jakie działania obejmowała ta walka?	Czy otworzyłam/ /otworzyłem się i zrobiłam/zrobiłem miejsce dla tych uczuć, pozwalając im być, mimo że były nieprzyjemne? Jeśli tak, to w jaki sposób?	Jaki był długotrwały efekt mojej reakcji na własne uczucia? Czy to wzbogaciło moje życie, czy też je pogorszyło?

Przeszkody na drodze do zmiany

Niniejszy formularz pomaga rozpoznać wewnętrzne przeszkody na drodze do zmiany – ustalić, co powstrzymuje panią/pana przed wyjściem ze strefy komfortu, spróbowaniem czegoś nowego, stawieniem czoła obawom, podejmowaniem wyzwań, realizacją zamierzeń, ćwiczeniem nowych umiejętności, podjęciem próby rozwiązania problemu i tym podobnymi działaniami.

Formularz można wypełnić na dwa sposoby: (1) z myślą o konkretnym obszarze życia (np. praca, edukacja, przyjaźnie, związek, rodzicielstwo, duchowość, hobby, zdrowie); (2) w odniesieniu do ogólnej sytuacji życiowej.

Z – złapanie na haczyk

Jakie powody wymyśla pani/pana umysł, żeby uzasadnić, dlaczego pani/pan nie może albo nie powinna/powinien podjąć działania? Co złego według niego się wydarzy, jeśli podejmie pani/pan działanie? Proszę zapisać takie rzeczy poniżej.

Antidotum: Jeśli złapie się pani/pan na haczyk tych myśli, prawdopodobnie nie podejmie pani/pan działania. Proszę skorzystać z umiejętności uwalniania się z haczyka. Nie może pani/pan powstrzymać swojego umysłu przed mówieniem takich rzeczy, ale może uwolnić się z ich haczyka.

D – daleko od wartości

Jakie wartości pani/pan ignoruje, zaniedbuje, od jakich wartości się oddala, o jakich zapomina, jakich nie wciela w życie, kiedy rezygnuje z podjęcia tych ważnych działań?

Antidotum: Należy nawiązać kontakt ze swoimi wartościami. Po co robić trudne rzeczy, jeśli nie są one ważne? Jeżeli są ważne, należy nawiązać kontakt z tym, co decyduje o ich wadze. Jakimi wartościami będzie się pani/pan kierować na każdym kroku?

U – unikanie dyskomfortu

Rozwój osobisty i ważka zmiana oznaczają wychodzenie ze swojej strefy komfortu, co nieuchronnie wywołuje dyskomfort. Jeśli nie jest pani gotowa / pan gotowy, aby zrobić miejsce dla tego dyskomfortu, nie będzie pani/pan robić tego, co jest dla pani/pana naprawdę ważne. Proszę zapisać poniżej wszystkie trudne myśli, uczucia, doznania, emocje, wspomnienia i impulsy, których nie chce pani/pan doświadczać.

Antidotum: Należy skorzystać z umiejętności rozszerzania się – praktykować otwieranie się na dyskomfort i robienie dla niego miejsca. Zanim zacznie pani/pan robić trudne rzeczy, które mają dla pani/pana znaczenie, proszę się zastanowić, jakiego rodzaju dyskomfort się z tym wiąże i czy ma pani/pan w sobie gotowość, by zrobić dla niego miejsce.

N – niepewne cele

W skali od 0 (zupełnie nierealne, nigdy tego nie zrobię) do 10 (całkowicie realne, na pewno to zrobię) jak realistyczne wydają się pani/panu własne cele? Realizacja celów ocenionych na mniej niż 7 jest dość wątpliwa. Czy pani/pana cele nie są zbyt ambitne? Czy nie stara się pani/pan zrobić zbyt dużo? Za szybko? Stuprocentowo perfekcyjnie? A może chce pani/pan zrobić coś, do czego brakuje pani/panu zasobów (takich jak czas, pieniądze, energia, zdrowie, wsparcie innych osób, niezbędne umiejętności)? Proszę zapisać poniżej swoje cele i ocenić ich realizację w skali od 0 do 10.

Antidotum: Cele powinny być realistyczne. Należy je zmniejszyć, uprościć, ułatwić, dopasować do własnych zasobów tak, aby ocena ich realizacyjności wynosiła co najmniej 7.

Pomiary aspektów elastyczności reakcji podczas ekspozycji w duchu ACT

KONTAKT Z CHWILĄ, OBECNA

Zarzucając kotwicy; poszerzanie świadomości; uważne rozciąganie się, oddychanie, poruszanie się

W skali od 0 do 10 w jakim stopniu jest pani/pan teraz obecna/obecny?

Proszę zauważać siebie i mnie, jak współpracujemy jako zespół.

Bycie obecnym

AKCEPTACJA

Zauważanie i nazywanie; otwieranie się, przyzwalanie; pozwalanie temu przepływać przez siebie; okazywanie sobie życzliwości; gotowość

W skali od 0 do 10 jak bardzo pani/pan z tym walczy lub się z tym zmagają?

WARTOŚCI

Czemu służy ta praca?

Co jest dla pani/pana tak ważne, że jest pani gotowa / pan gotowy to zrobić?

Jakimi wartościami się pani/pan kieruje, wykonując tę trudną pracę?

W skali od 0 do 10 w jakim stopniu ma pani/pan w tej chwili kontakt z tymi wartościami?

DEFUZJA

Zauważanie i nazywanie trudnych myśli i wspomnień; „Mam takie wspomnienie..” – zauważanie wielkości, kształtu, lokalizacji, ruchu

W skali od 0 do 10 w jakim stopniu jest pani/pan na haczyku?

ZAANGAŻOWANE DZIAŁANIE

W osiągnięciu jakich celów to pani/panu pomoże?

Czy możemy kontynuować?

Proszę uważnie poruszać rękami, nogami, ciałem.

W skali od 0 do 10 w jakim stopniu kontroluje pani/pan teraz swoje działania?

Bodźce zawężające repertuar zachowań

Otwieranie się

Robienie tego, co ma znaczenie